

«Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

 Людмила Н. Аврискина

« 29 » Марта 2021 г.

Согласовано

Директор МБОУ школа № 3 г. о. Самара

 И.А. Кокорина

« 29 » Марта 2021 г.

Примерное десятидневное цикличное меню
по организации питания детей, страдающих целиакией
Возрастная группа с 11 до 17 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: понедельник

Сезон: Весна

1 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173,04	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	204,4	0,15	1,25	35,2		130,56	174,9	45,32	1,14
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак			10,15	15,77	58,02	414,61	0,29	8,75	75,2		181,46	266,9	77,32	5,71
Обед														
71	Огурцы свежие порционно.	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной	250/10/1	7,11	11,13	10,12	169,09	0,08	19,18	22,02		56,55	99,78	29,62	1,17
288,03	Курица отварная	90	17,6	17,6		228,8	0,06	2,8	50		27,34	118,22	19,38	1,35
312,03	Картофельное пюре.	120	2,6	4	18,1	118,8	0,1	3,01	19,4		30,13	61,5	19,77	0,71
342,04	Компот из свежих яблок + С витаминизация.	200	0,2	0,2	25,8	105,8	0,02	6			16,05	6,6	6,7	1,38
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			32,67	34,73	84,44	781,01	0,35	35,19	91,42		152,27	343,1	92,27	5,57
Полдник														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			43,42	50,9	175,06	1332,02	0,68	47,94	166,62		373,73	634	187,59	12,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: вторник

Сезон: Весна

2 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60		131,4	158,18	36,5	0,6
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
338	Яблоко свежее (нарезка)	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	11,2			25,6	17,6	14,4	3,52
Итого за Завтрак			9,19	19,68	88,4	567,48	0,22	12,55	100		191,51	247,9	69,14	5,7
Обед														
20,01	Салат из свежих огурцов с яйцом.	50	1,53	4,18	0,78	46,86	0,02	2,63	25		12,24	30,59	6,47	0,44
81,05	Суп картофельный с мясными фрикадельками .	250	4,97	4,02	21,34	141,34	0,12	11,95	12,43		34,91	108,56	36,21	1,64
268,11	Котлеты из говядины паровые	90	13,8	13,8	7,8	210,6	0,04		16		14,16	138,05	17,48	2,06
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			28,49	28,87	88,19	726,47	0,3	46,17	53,5		169,1	374,86	100,7	6
Полдник														
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			43,48	54,95	184,59	1406,75	0,58	60,12	193,5		600,61	812,76	197,84	11,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: среда

Сезон: Весна

3 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302,04	Каша гречневая рассыпчатая....	180	10,24	6,56	46,29	285,16	0,25		21,16		29,39	244,14	163,49	5,49
268,1	Биточки из говядины паровые	95	12,25	8,28	7,15	152,12	0,04		16		11,51	112,53	14,19	1,95
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
341	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Итого за Завтрак			26,37	16,04	80,47	571,72	0,46	92,85	37,16		126,36	461,83	216,26	9,44
Обед														
71	Помидор свежий.	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,03	12,5			7	13	10	0,45
82,11	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из говядины с зеленью укропа	250/1	3,55	4,91	13,27	111,47	0,04	10,11	0,06		37,93	48,69	23,45	1,11
244	Плов из отварной говядины	50/150	16,72	14,78	35,23	340,82	0,06	0,18			22,77	181,61	42,31	2,31
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			25,62	21,53	102,54	706,41	0,2	23,19	0,06		133,7	297,7	92,16	5,79
Полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник			0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за день			52,09	37,6	198,01	1338,8	0,66	116,09	37,22		272,17	763,65	312,66	15,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: четверг

Сезон: Весна

4 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
203	Вермишель отварная с маслом сливочным.	100	3,69	2,94	19,66	119,86	0,04		14,14		11,48	24,44	7,38	0,54
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан.	160	2,4	0,8	33,6	151,2	0,06	16			12,8	44,8	67,2	0,96
Итого за Завтрак			8,65	11,89	77,68	452,33	0,21	25,43	54,14		59,74	141,26	93,49	2,96
Обед														
49	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	50	0,84	3,05	4,94	50,57	0,03	28,19			20,53	18,31	9,02	0,34
96,11	Рассольник Ленинградский с рисом, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,9	3,4	12,5	88,2	0,05	4,04	10		32,56	48,94	21,83	0,57
227,01	Рыба припущенная.	100	20,5	6,5		140,5	0,16	0,49	36,6		19,77	155,38	24,78	0,6
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,95	4,43	20,85	135,07	0,17	25,8	21,2		24,9	86,73	34,89	1,35
388,02	Напиток из плодов шиповника + С витаминизация.	200	0,7	0,3	24,7	104,3	0,01	0,2			21,45	3,4	5,4	0,65
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			31,63	19,42	92,27	670,38	0,49	58,72	67,8		131,21	351,76	104,32	4,17
Полдник														
766	Напиток из вишни + С витаминизация	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник			0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за день			40,44	31,35	192,03	1212,03	0,71	87,15	121,94		208,4	499,02	205,11	7,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: пятница

Сезон: Весна

5 день

Неделя: 1

Возраст: С 11 до 17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
279,02	Тефтели мясные паровые	90	11,96	8,67	7,5	155,87	0,04	0,34	12		20,14	130,64	18,21	1,97
302	Каша пшённая	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	20,79	0,05		28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак			24,6	26,01	102,85	743,89	0,42	21,84	87,45		174,42	431,14	117,72	9,47
Обед														
62,02	Салат из моркови (без сахара)	100	1,3	0,1	6,9	33,7	0,06	5			27	55	38	0,7
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,45	11,4	93,33	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
277,03	Мясо отварное ..	105	19,54	13,51		199,75	0,03				10,66	147,16	17,81	2,43
304	Рис отварной..	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
348	Компот из кураги + С витаминизация	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,6	29,2	23	0,7
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			32,95	26,36	112,52	819,12	0,3	17,45	57,63		140,26	402,48	137,96	6
Полдник														
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			63,35	58,77	223,37	1675,81	0,78	40,69	185,08		554,68	023,62	283,68	15,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: понедельник

Сезон: Весна

6 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
215,04	Омлет натуральный	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак			9,55	15,9	46,52	367,38	0,18	7,68	170,6		113,37	203,39	44,58	6,21
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	50	0,46	3,07	1,44	35,23	0,02	9,03			16,02	13,86	8,55	0,39
103,01	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и зеленью укропа	25/250/1	7,45	5,91	22,93	174,71	0,12	9,8	11,04		33,85	90,84	30,6	1,32
295,14	Котлеты рубленные из цыплят с луком паровые	80	12,37	1,49	1,28	68,01	0,02	1,28	53,3		15,2	39,36	37,05	0,75
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
646	Напиток из апельсинов + С витаминизация	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			33,57	18,34	119,08	775,66	0,44	22,97	85,54		116,06	391,22	227	8,15
Полдник														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			43,72	34,64	198,2	1279,44	0,66	34,65	256,14		269,43	618,61	289,58	15,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: вторник

Сезон: Весна

7 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173,04	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	204,4	0,15	1,25	35,2		130,56	174,9	45,32	1,14
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	60,48	0,06	96			54,4	36,8	20,8	0,48
Итого за Завтрак			12,54	17,26	72,88	497,02	0,34	97,96	85,4		278,42	329,72	91	3,25
Обед														
20,01	Салат из свежих огурцов с яйцом.	50	1,53	4,18	0,78	46,86	0,02	2,63	25		12,24	30,59	6,47	0,44
82,12	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,9	6,1	12,5	112,5	0,04	8,46			42,18	46,54	24,02	1,02
247,01	Рыба тушеная с овощами..	100	12	8,22	2,59	132,34	0,12	1,33	18,3		26,46	139,24	28,45	0,61
312,03	Картофельное пюре.	120	2,6	4	18,1	118,8	0,1	3,01	19,4		30,13	61,5	19,77	0,71
766	Напиток из вишни + С витаминизация	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			22,93	24,28	85,33	651,56	0,36	18,43	62,7		140,46	322,87	94,41	3,6
Полдник														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			36,07	41,94	190,81	1284,98	0,74	120,39	148,1		458,88	676,59	203,41	7,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: среда

Сезон: Весна

8 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
268,11	Котлеты из говядины паровые	90	13,8	13,8	7,8	210,6	0,04		16		14,16	138,05	17,48	2,06
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак			22,08	29,37	87,06	700,89	0,23	8,21	93,2		143,58	343,31	82,34	7,75
Обед														
71	Помидор свежий.	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,03	12,5			7	13	10	0,45
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
277,03	Мясо отварное ..	105	19,54	13,51		199,75	0,03				10,66	147,16	17,81	2,43
143,03	Рагу из овощей..	150	3,21	9,6	14,3	156,44	0,08	10,6	30		68,78	90,48	38,7	1,21
349	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			32,32	27,91	86,61	726,91	0,34	35,58	33,09		187,29	405,08	120,85	7,26
Полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за Полдник			0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
Итого за день			54,5	57,31	188,67	1488,47	0,57	43,84	126,29		342,98	752,51	207,43	15,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: четверг

Сезон: Весна

9 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,51	6,11	38,46	242,87	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
279,02	Тефтели мясные паровые	90	11,96	8,67	7,5	155,87	0,04	0,34	12		20,14	130,64	18,21	1,97
377	Чай с лимоном и сахаром	200/3	0,13	0,03	15,09	61,15		1,25			13,31	4,78	4,6	0,47
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			23,45	23,33	85,62	646,25	0,39	13,14	73,23		94,73	417,08	181,49	10,3
Обед														
71	Помидор свежий.	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,03	12,5			7	13	10	0,45
97	Суп картофельный на курином бульоне	250	3,41	3,63	20,05	130,12	0,02				8,75	175	7	
279,02	Тефтели мясные паровые	90	11,96	8,67	7,5	155,87	0,04	0,34	12		20,14	130,64	18,21	1,97
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,95	4,43	20,85	135,07	0,17	25,8	21,2		24,9	86,73	34,89	1,35
342	Компот из смородины + С витаминизация	128	0,31	0,12	26,22	107,2	0,01	62			19,17	10,23	11,23	0,48
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			23,92	18,69	105,8	690,7	0,34	100,64	33,2		91,96	454,6	89,73	4,91
Полдник														
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за день			53,17	48,42	199,42	1449,75	0,79	115,18	146,43		426,69	061,68	299,22	15,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню при целиакии

День: пятница

Сезон: Весна

10 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173,04	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	204,4	0,15	1,25	35,2		130,56	174,9	45,32	1,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
378	Чай с молоком	200	1,55	1,62	17,35	90,18	0,02	0,71	10,2		71,06	50,02	10,88	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
338	Банан	170	2,55	0,85	35,7	160,65	0,07	17			13,6	47,6	71,4	1,02
Итого за Завтрак			18,73	22,39	95,9	660,03	0,38	18,96	185,4		287,84	420,32	150,28	4,91
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,73	2,54	4,31	43,02	0,01	12,15			22,58	14,74	8,24	0,29
96,11	Рассольник Ленинградский с рисом, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,9	3,4	12,5	88,2	0,05	4,04	10		32,56	48,94	21,83	0,57
227,01	Рыба припущенная.	100	20,5	6,5		140,5	0,16	0,49	36,6		19,77	155,38	24,78	0,6
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,53	4,41	29,48	179,73	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
797	Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед			33,45	18,61	90,89	664,85	0,35	18,11	67,8		115,05	295,77	77,78	3,03
Полдник														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник			0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			52,78	41,4	219,39	1461,28	0,77	41,07	253,2		442,89	740,09	246,06	8,74