

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных целиакией

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (апельсин)	120	0.480	0.480	11.760	53
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.771	7.859	1.551	104
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6.703	8.788	33.069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0.273	0.057	15.230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77
Итого:		602	15.727	17.434	78.860	535
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0.480	0.480	11.760	53
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2.184	1.880	25.185	126
№266/2015г,Дели	БИФШТЕКС РУБЛЁНЫЙ	90г	13.755	13.345	8.879	211
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.622	5.399	40.875	239
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1.92	1.96	8.8	59
Итого:		860	26.102	26.165	119.624	817
	Всего:	1462	41.829	43.599	198.484	1352
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0.480	0.480	5.860	53
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7.30	7.55	0.8	97
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150 /5	6.008	7.453	43.484	265
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0.320	0.140	20.440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77
Итого:		505	15.608	15.873	87.834	576
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0.455	0.653	5.016	29
№99/2015г,Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 10	2.970	3.763	20.083	126
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16.838	18.996	32.639	369
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.440	0.020	29.760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59
Итого:		710	22.623	25.392	96.298	704
	Всего:	1215	38.231	41.265	184.132	1280
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0.480	0.480	11.760	53
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6.155	5.918	0.28	79
№303/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	150/5	6.886	8.956	37.807	259
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77

		Итого:	548	15.231	15.654	82.117	529
ОБЕД							
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0.480	0.480	11.760	53	
№ 59/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.594	0.084	5.272	24	
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1.950	2.950	9.120	71	
№260/2015г,Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич.муки)	50/50	15.194	17.678	10.845	263	
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5.105	5.800	36.5	219	
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0.440	0.020	29.760	121	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59	
		Итого:	892	25.683	28.97	112.057	810
		Всего:	1440	40.914	44.63	194.174	1339
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0.480	0.480	11.760	53	
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.771	7.859	1.551	104	
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6.703	8.788	33.069	238	
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0.273	0.057	15.230	63	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77	
		Итого:	602	15.727	17.434	78.860	535
ОБЕД							
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68	
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/ 10	3.403	3.237	21.625	129	
№289/2015г,Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич.муки)	150/50г	17.310	16.546	40.984	382	
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0.210	0.050	15.020	61	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59	
		Итого:	725	23.774	24.844	95.534	699
		Всего:	1327	39.501	42.278	174.394	1234
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Мандарин)	100	0.480	0.480	5.860	53	
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7.30	7.55	0.8	97	
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6.008	7.453	43.484	265	
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0.320	0.140	20.440	84	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77	
		Итого:	505	15.608	15.873	87.834	576
ОБЕД							
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0.480	0.480	26.74	113	
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.931	3.051	9.105	68	
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1.950	2.950	9.120	71	
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.хлеба)	90	11.045	11.953	1.590	158	
Сб.,М.;ДеЛи плюс,2015,реп.№199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	150	7.595	5.224	34.797	216	
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.210	0.050	15.020	61	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59	
		Итого:	860	24.131	25.668	105.172	746
		Всего:	1365	39.739	41.541	193.006	1322
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0.480	0.480	11.760	53	

№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6.155	5.918	0.28	79
№ 305, Сбор. рец 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6.860	10.277	31.596	255
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77
Итого:		563	15.205	16.975	75.906	525
ОБЕД						
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4.270	4.462	20.083	137
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14.831	14.359	6.624	214
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты, пшенич.муки)	150	3.570	3.814	26.500	148
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0.125	0.050	24.877	100
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59
Итого:		750	25.647	27.696	95.989	726
	Всего:	1313	40.852	44.671	171.895	1251
2 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0.480	0.480	11.760	53
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.771	7.859	1.551	104
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6.703	8.788	33.069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0.273	0.057	15.230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77
Итого:		602	15.727	17.434	78.860	535
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0.48	0.48	11.76	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ 250 г (без лимон.к-ты) картоф.очищ.	200	2.184	1.880	24.707	125
№ 281/2015г,Дели	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (без хлеба)	90	15.083	11.991	7.565	198
№304/2015г,Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3.874	6.059	30.054	190
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200/15	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59
Итого:		880	24.682	25.471	107.011	754
	Всего:	1482	40.409	42.905	185.871	1289
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0.480	0.480	5.860	53
№14/2015г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порциями)	10	7.30	7.55	0.8	100
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6.008	7.453	43.484	265
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0.320	0.140	20.440	84
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	1.2	1.23	6	37
Итого:		505	15.308	16.853	76.584	539
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.455	0.653	5.016	29
№99/2015г,Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 10	2.970	3.763	20.083	126
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14.397	14.554	6.580	214
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.630	4.046	29.400	169
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	40	2.400	0.4	27.6	123.2
Итого:		750	24.062	23.466	103.70	722

		Всего:	1255	39.370	40.319	180.28	1261
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0.480	0.480	11.760	56	
№29/2015г,Дели	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	6.155	5.918	0.28	79	
Сб.,М.;ДеЛи плюс,2015,рец.№173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6.886	8.956	37.807	259	
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200 /15	0.210	0.050	15.020	61	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77	
Итого:		563	15.23	15.654	82.117	532	
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	120	0.480	0.480	11.760	56	
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68	
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1.885	1.120	10.320	59	
№ 371 Сбор.2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	90	15.364	12.744	0.295	177	
№312/2015г,Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3.322	8.182	42.067	255	
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.210	0.050	15.020	61	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59.2	
Итого:		865	24.112	27.587	97.367	735	
Всего:		1428	39.343	43.241	179.484	1267	
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)	120	0.480	0.480	11.760	56	
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6.771	7.859	1.551	175	
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6.703	8.788	33.069	238	
№376/2015г,Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0.273	0.057	15.230	63	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77	
Итого:		602	15.727	17.434	78.860	609	
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(банан)	120	0.480	0.480	11.760	56	
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68	
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3.403	3.237	21.625	129	
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16.838	18.750	32.639	369	
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0.210	0.050	15.020	61	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59.2	
Итого:		845	23.782	27.528	98.949	742	
Всего:		1447	39.509	44.962	177.809	1351	
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0.480	0.480	5.860	53	
№14/2015г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порциями)	10	7.30	7.55	0.8	97	
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6.008	7.453	43.484	265	
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 /15	0.320	0.140	20.440	84	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77	
Итого:		505	15.608	15.873	87.834	576	
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко красное)	120	0.480	0.480	6.760	52	
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.931	3.051	9.051	68	
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1.950	2.950	9.120	71	
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14.397	14.554	6.580	214	
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.622	5.399	40.875	239	
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.440	0.020	31.760	137	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77	
Итого:		845	26.320	26.704	121.396	858	
Всего:		1350	41.928	42.577	209.230	1434	

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0.480	0.480	11.760	56
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6.155	5.918	0.28	69
№ 305, Сбор. рец 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6.860	10.277	31.596	255
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0.210	0.050	15.020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1.5	0.25	17.25	77
Итого:		668	15.205	16.975	75.906	518
ОБЕД						
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.931	3.051	9.105	68
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4.270	4.462	20.083	137
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14.831	11.359	6.624	188
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.630	4.046	29.400	169
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0.125	0.050	24.877	100
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1.92	1.96	8.8	59.2
Итого:		755	25.707	24.928	98.889	721
	Всего:	1423	40.912	41.903	174.795	1239