

"Согласовано"
 Директор МБОУ "СОП им. А. Антошечкина"

Дикарев Р. Г.



2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р. В. Мальцев



09 2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Баградионовский МО
 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<i>Итого:</i>			520	12,564	13,627	60,958	416,727
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<i>Итого:</i>			700	20,733	29,087	78,657	659,340
Всего:				33,297	42,713	139,615	1 076,067
02 день вторник (1 неделя)							
<i>Завтрак</i>							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			465	18,413	21,103	48,775	458,680
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<i>Итого:</i>			700	27,012	32,372	70,494	681,372

1	Каша Гречневая Молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040	66,800	66,800
3	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:			520	15,634	14,327	64,758	450,507

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из яблома 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			660	21,816	32,498	61,626	626,249
Всего:				37,450	46,825	126,384	1 076,756

Завтрак

Биточек Куринный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90,							
1	свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			475	15,743	21,925	49,347	457,687

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Каша Гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			700	29,178	32,765	78,326	724,907
Всего:				44,921	54,691	127,674	1 182,594

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			510	20,160	27,715	35,209	470,914

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			660	22,699	23,607	61,198	548,048

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			700	27,057	32,363	70,935	683,235
Всего:				44,875	52,757	132,377	1 183,816

13 день среда (3 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:			520	17,092	18,673	37,756	387,447

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
Итого:			700	28,708	16,648	91,071	628,945
Всего:				45,800	35,321	128,827	1 016,392

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			500	20,712	26,750	71,471	609,482

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			700	24,685	28,933	73,459	652,967
Всего:				45,396	55,683	144,929	1 262,449

2	Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
3	Какао с молоком 1/200	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:		1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Обед		500		21,178	19,328	36,773	405,752

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:		700		18,943	33,141	67,682	644,769
Всего:		19 день четверг (4 недели)		40,121	52,469	104,455	1 050,521

Завтрак							
1	Каша Гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:		460		21,357	26,116	59,201	557,277

Обед							
1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассолник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:		700		21,216	28,103	71,934	625,530

Всего:							
20 день пятница (4 недели)							
Завтрак							
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754
2	Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:		350		21,174	17,597	65,047	503,258

Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:		660		21,826	32,744	59,206	618,826

Всего:							
50,341							
43,000							
50,341							
124,253							
1 122,084							