

Согласовано  
Директор



Утверждаю  
Директор  
И.Г. Тамона



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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 неделя</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г. Дети	ФРУКТ (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор 2004/210 Дети 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г. Дети	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дети 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>535</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338/2015 г. Дети	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№47/2015г. Дети	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 сб. рецептур 2004 г.	БОРИЦ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2,184	1,880	25,185	126
№266/2015г. Дети	ВИШНЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№102/2015г. Дети	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,199	40,875	239
№ 705 Сбор. рецеп 2004 г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,056	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,102</b>	<b>26,165</b>	<b>119,624</b>	<b>817</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1462</b>	<b>41,829</b>	<b>43,599</b>	<b>198,484</b>	<b>1352</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г. Дети	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г. Дети	Масло сливочное (Персиями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г. Дети	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г. Дети	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,120	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,608</b>	<b>15,873</b>	<b>87,834</b>	<b>576</b>
<b>ОБЕД</b>						
№52/2015г. Дети	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	29
№90/2015г. Дети	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЙКАМИ	200/10	2,970	3,763	20,083	126
№291/2015г. Дети	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,996	32,639	169
№348/2015г. Дети	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>22,623</b>	<b>25,392</b>	<b>96,298</b>	<b>794</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1215</b>	<b>38,231</b>	<b>41,265</b>	<b>184,132</b>	<b>1280</b>

3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г. Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г. Дели	Яйцо отварное	1 шт.	0,155	5,918	0,28	79
№303/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	150/5	6,886	6,956	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
№ 89/2015 г. Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,494	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
№269/2015г. Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич. муки)	50/50	15,104	17,678	10,845	263
№126/2015г. Дели	ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ	150	5,105	5,800	36,5	219
№ 631 Сбор. решен 2004 г.	КОМПОГ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	893	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	6,271	7,859	1,551	104
№173/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ 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	64
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	538
ОБЕД						
№45/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАШНОЙ 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	РАУ ИЗ ПИЦЦЫ (без томатной пасты, пшенич. муки)	150/50г	17,110	16,546	40,984	382
№ 704 2004 г.	ПАПИТОК 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 (манго)	100	0,480	0,480	5,860	51
№14/2015 г. Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порция)	10	7,30	7,55	0,8	0,07
№173/2015 г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	180,5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015 г. Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 /15	0,120	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
№88/2015 г. Дели	ЩИ ИЗ СЫВОЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№288/2015 г. Дели	ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,544	6,580	214
№302/2015 г. Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,022	5,399	40,875	239
№ 531 Сбор рощи 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
№29/2015 г. Дели	Яичо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	0,09
№ 305, Сбор рощи 2004 г.	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150,5	6,860	10,277	31,596	255
№378/2015 г. 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						
№47/2015 г. Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№97/2015 г. Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /19	4,270	4,462	20,081	137
№ 268/2015 г. Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сахарей)	90	14,831	11,359	6,624	188
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	109
№ 700 Сбор рощи 2004 г.	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,02	1,96	8,8	59,2
	Итого:	755	25,707	24,928	98,889	721
	Всего:	1423	40,912	41,903	174,795	1230

## 2 недели

1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г. Дели	ФРУКТ (банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕГ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом	150:5	6,703	8,788	31,069	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
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>535</b>
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	9,108	68
№ 111 сб рецептур 2004 г	БОРЩ СИБИРСКИЙ 250 г (без лимон к-ты) картофель	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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>24,682</b>	<b>25,471</b>	<b>107,011</b>	<b>754</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1482</b>	<b>40,409</b>	<b>42,905</b>	<b>185,871</b>	<b>1289</b>
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г. Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г. Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Норвичан)	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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,308</b>	<b>16,853</b>	<b>76,584</b>	<b>539</b>
ОБЕД						
№52/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г. Дели	СУП ОВОШНОЙ 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	29,499	169
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ПИПОВИЧКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	40	2,400	0,4	27,6	123,2
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,062</b>	<b>23,466</b>	<b>103,70</b>	<b>722</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1255</b>	<b>39,370</b>	<b>40,319</b>	<b>180,28</b>	<b>1261</b>

3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	56
№29/2015г, Дели	ЯЙЦО ОУВАРИНОЕ	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
Сб, МД/Дели плоск, 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
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,23</b>	<b>18,654</b>	<b>82,117</b>	<b>532</b>
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 ПРИПЦЕННАЯ	90	15,364	12,744	10,295	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
	ХЛЕБЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>24,112</b>	<b>27,587</b>	<b>97,367</b>	<b>735</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1428</b>	<b>39,343</b>	<b>43,241</b>	<b>179,484</b>	<b>1267</b>
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 ПШЕННОЙ 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
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>609</b>
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	ПЦОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,750	32,630	369
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>23,782</b>	<b>27,528</b>	<b>98,949</b>	<b>742</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1447</b>	<b>39,509</b>	<b>44,962</b>	<b>177,809</b>	<b>1351</b>

5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г. Дели	ФРУКТ (Мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	Масло сливочное (Першьян)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗИНОЙ КРУПЫ с медом	150/5	6,008	7,451	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	115
№ 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. рецепт 2004 г	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. хлеба)	90	11,045	11,953	1,590	158
СБ.М.Дели плюс, 2015, рец. №199	ЩОРЕ ИЗ БОБОВЫХ	150	7,595	5,224	34,797	216
№ 705 Сбор. рецепт 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	Яйцо отварное	1шт	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, сахара)	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. рецепт 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