

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеванием целиакия

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	242.2
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус сметанный	20	0,35	1,40	1,12	18,5	354
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	49,5	53,11	215,56	1578,61	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,78	275,78	268
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник (без томата)	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131
	Нагетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	6/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	55,79	62,67	252,21	1804,11	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ОБЕД	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1
	Соус сметанный	20	0,35	1,40	1,12	18,5	354
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLЦ 10.86.
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	57,66	50,57	215,01	1542,42	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	250	7,05	8,95	41,78	275,78	248
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144.1
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	49,94	50,87	235,64	1593,17	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи овощные на мясном бульоне (без томатата)	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142.3
	Плов со свининой	280	20,76	20,92	70,72	543,09	265

	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,05	60,39	234	1649,9	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ овощной на курином бульоне (без томата)	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	б/н
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	51,87	53,09	216,05	1614,08	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	200	9,33	9,77	17,65	251,22	302
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157,2
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9	410
	Соус сметанный	20	0,35	1,40	1,12	18,5	354
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	49,79	49,75	199,48	1517,05	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи овощные на мясном бульоне (без томатата)	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Жаркое из птицы	280	19,70	20,50	55,97	513,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,73	50,97	214,01	1670,43	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Нагетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144,1
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372
	Соус сметанный	20	0,35	1,40	1,12	18,5	354
	Каша пшенная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	57,29	59,53	263,11	1682,47	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	51,54	48,61	236,95	1547,71	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17465	539,16	539,56	2282,02	16199,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1746,5	53,916	53,956	228,202	1619,995	