

Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием целиакия

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	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
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Тефтели куриные	90	9,76	13,03	14,60	230,35	390.4
	Соус сметанный	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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:		1550	43,6	49,36	192,02	1365,13	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Свекольник (без томата)	200	1,80	5,94	11,54	87,08	131
	Наггетсы рыбные	90	14,17	10,67	35,23	202,03	6/н
	Пюре картофельное	150	3,06	7,80	20,45	197,25	312
	или Картофель отварной	150	3,03	8,05	20,29	194,23	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:		1710	50,67	55	226,64	1602,3	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	14,12	9,56	30,04	247,48	117
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155.3
	Фрикадельки куриные	90	12,05	15,92	11,62	203,5	410.1
	Соус сметанный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	150	5,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
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:		1540	50,41	45,01	197,03	1406,12	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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	60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144.1
	Рагу из птицы	240	18,06	19,49	52,79	423,23	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	
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:		1530	45,99	48,38	209,01	1407,63	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	17,70	18,30	50,68	395,78	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	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Щи овощные на мясном бульоне (без томатата)	200	3,24	5,22	8,40	85,26	142.3

	Плов со свиной	240	17,65	20,06	70,62	465,5	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
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:		1560	52,26	54,9	216,86	1440,71	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	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)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Борщ овощной на курином бульоне (без томата)	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	90	13,03	12,65	24,10	245,6	б/н
	Спагетти отварные с маслом	150	5,65	8,50	38,60	235,6	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	
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:		1530	46,56	50,9	195,61	1460,92	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	150	7,00	7,33	8,74	188,42	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	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Суп-лапша домашняя	200	1,88	4,26	6,44	99,54	157,2
	Митбол из индейки	90	10,74	11,30	22,31	231,21	410
	Соус сметанный	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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	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:		1490	44,11	42,72	176,96	1345,17	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	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	60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
	Щи овощные на курином бульоне (без томата)	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Жаркое из птицы	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407
	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	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:		1520	47,13	46,43	189,32	1435,77	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	или Овощи отварные	60	0,70	0,06	3,40	17,00	
	или Овощи консервированные	60	0,86	0,5	1,7	45,59	
	Наггетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	б/н
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	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	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	4,40	22,10	129,36	144,1
	Голубцы ленивые	90	10,57	15,34	18,35	234,9	372
	Соус сметанный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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:		1655	51,48	52,71	244,03	1508,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,90	7,04	40,14	264,1	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	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134,1
	Бефстроганов из кур	90	11,50	11,01	22,97	220,03	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,64	7,91	38,85	225,67	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:	1520	46,14	41,54	216,04	1401,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1920	48,6	45,9	244,98	1601,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2110	69,72	67,31	300,65	2073,48	