

Приложение №2 к примерному меню

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

Принем 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	242,2
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	143
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	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
ОБЕД	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
	Пирожки печенье из сладкого 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	300
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	143
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	
	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16
	Итого за день:						

	Рогалик со сливочной	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 томата)	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	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сладного 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 порционными	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	493
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	
	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	614
	Салатки стварные 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
ПОЛДНИК	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	
	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
		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	143
ОБЕД	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	
	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	16,99	16

	Сул-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	439,1
	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
						158	516,1
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	190,46	6/н
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	
		1490	44,11	42,72	176,96	1345,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеница молочная жидкая	200	8,92	6,98	16,94	292,26	267
	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	144
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	
		60	2,08	2,77	5,92	41,24	119
	Икра свекольная	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3
	Щи овощные на курином бульоне (без томата)	240	16,88	20,94	47,97	440,2	407
	Жаркое из птицы	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Компот из кураги	60	2,37	0,30	14,76	70,50	108
	Хлебцы						
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
		1520	47,13	46,43	189,32	1435,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
	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	
	Нагетсы куриные	90	10,87	11,52	19,20	150,65	6/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
		60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ОБЕД	Сул 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 пшеница	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	Сул 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 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
	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 ВСЬ ПЕРИОД:		1920	48,6	45,9	244,98	1601,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2110	69,72	67,31	300,65	2073,48	