

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 12 лет и старше, больных целиакией

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№340 Сбор. 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,610	8,840	5,744	133
№173/2015г. Дели	КАША вязкая молочная из пшѐнной крупы с маслом	250/5	9,437	11,717	44,092	320
№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
Итого:		582	18,820	20,864	82,316	593
	ФРУКТ (Яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	53
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	5,080	15,175	113
№266/2015г. Дели	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	250	3,730	2,350	31,480	162
№266/2015г. Дели	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100г	15,283	14,827	9,865	234
№302/2015г. Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,940	6,470	53,050	302
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8	59
Итого:		990	31,114	31,217	140,700	984
ВСЕГО		1572	49,934	52,081	223,016	1577
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Мандарин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№338 Дели	Масло сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	100
	КАША вязкая молочная из КУКУРУЗНОЙ крупы (с маслом)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
№131 Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:		595	18,185	17,96	99,428	662
ОБЕД						
№52/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100	0,758	1,088	8,360	46
№99/2015г. Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№291/2015г. Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/180	20,200	22,195	39,166	442
№348/2015г. Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
Итого:		830	26,593	29,595	111,131	820
ВСЕГО		1425	44,778	47,552	210,559	1482
	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
	Янцо отварное	1 шт	6,255	5,918	0,28	79
№303 2015г. Дели	КАША вязкая молочная из РИСА с маслом	200/5	9,181	11,940	50,409	346
№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:		598	17,626	18,638	94,719	616
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 59/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,990	0,140	8,780	40
№88 2015г. Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	250	2,430	3,680	10,400	88

	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич.муки)	50/50	15,194	17,678	10,845	263
	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	6,42	6,140	38,8	236
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	1012	27,874	30,098	119,145	860
	ВСЕГО	1610	45,500	48,736	213,864	1476
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,610	8,840	5,744	133
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/5	9,437	11,717	44,092	320
№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
	Итого:	582	18,820	20,864	82,316	593
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,085	15,175	104
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	3,816	3,475	26,965	156
№289/2015г,Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич.муки)	180/50г	20,772	19,855	49,180	459
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	835	28,269	29,425	115,140	839
	ВСЕГО	1417	47,089	50,289	197,456	1432
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Апельсин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ (с маслом)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	580	18,185	17,957	99,428	659
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	26,74	113
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,430	3,051	9,105	68
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	250	2,430	3,680	10,400	84
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.хлеба)	100	12,270	12,280	1,760	172
Сб.,М.:Дели плос,2015,реп.№199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	180	9,114	6,260	42,956	265
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	990	27,854	27,761	114,781	822
	ВСЕГО	1370	46,039	45,718	214,209	1481
УЖИН						
№ 305, Сбор. рец 2004 г	Омлет Греческий	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 305, Сбор. рец 2004 г	Яйцо отварное	1 шт	6,255	5,918	0,28	79
№378/2015г,Дели	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	200/5	9,146	13,700	42,128	328
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	613	17,591	20,398	86,438	598
ОБЕД						
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,080	15,175	104

Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	4,900	5,000	25,045	166
№268/2015г, Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	100г	16,478	14,950	7,340	230
№139/2015г, Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты, пшенич.муки)	180	4,300	4,570	28,900	172
№700 Сбор. рецеп. 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:		850	29,274	30,610	110,137	831
ВСЕГО		1463	46,865	51,008	196,575	1429

2 неделя

Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	80	7,610	8,840	5,744	133
№77/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/5	9,437	11,717	44,092	317
№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
Итого:		582	18,820	20,864	82,316	590

ОБЕД						
№338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,48	0,48	11,76	53
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,085	15,175	104
№111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	250	3,730	2,350	31,480	162
№281/2015г, Дели	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (без хлеба)	100	16,750	13,300	8,400	220
№304/2015г, Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/5	4,640	5,270	36,060	210
№431 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
Итого:		1010	29,281	27,495	126,695	869
ВСЕГО		1592	48,101	48,359	209,011	1459

№338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Мандарин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ (с маслом)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
Итого:		580	18,185	17,957	99,428	659

ОБЕД						
№52/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100	0,758	1,088	8,360	46
№99/2015г, Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№288/2015г, Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	15,990	16,170	7,320	238
№511 2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,360	4,850	35,300	203
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,920	1,96	8,8	59
Итого:		880	26,513	28,450	109,85	802
ВСЕГО		1460	44,698	46,407	209,278	1461

ЗАВТРАК						
№338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г, Дели	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	6,255	5,918	0,28	79
№303/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	200/5	9,181	11,940	50,409	346
№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:		598	17,626	18,638	94,719	616

ОБЕД						
№338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	56
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,080	15,175	104
№48 2015г, Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	250г	2,356	1,400	12,900	74
№48 2015г, Дели	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,070	18,650	2,020	244
№48 2015г, Дели	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180/5	3,864	4,460	50,480	258