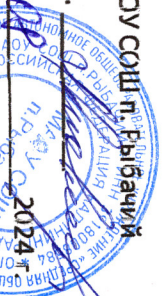


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ п. Рыбачий

Яковлева Л. П.

« 20 »



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания

для учащихся с диагнозом целиакия 2024-2025 г.

Возрастная категория 7-11 лет и старше

УТВЕРЖДЕНО
Директор ООО «УРА»

Томашов С.В.

« 20 » 2024 г.

По рекомендации СанПиН 2.3.2.4.390.20

Наименование блюд

№ рецептуры	Выход, л	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценное	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки,	Жиры,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 17)	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222		
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	0,114		
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114		
Итого:			420	13,684	14,827	48,408	381,807	0,142	2,030	0,097	1,107	406,631	352,350	72,734	1,336		

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	670 (СР № 359)	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084			
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,703	0,919		
3	Биточек мясной натуральный запеченный 1/90 (без хлеба)	183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816		
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037		
Итого:			490	15,247	15,725	53,239	415,469	0,372	24,134	0,220	4,837	69,658	118,339	34,756	1,772		
Всего:				28,931	30,552	101,646	797,277	0,514	26,164	0,317	5,944	476,288	470,683	107,490	3,108		

02 день вторник

Завтрак

1	Омлет свежий 1/50	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084		
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/80 (без хлеба)	28 (СР № 268)	80	14,061	11,061	14,919	215,466	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941		
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,312	0,044		
4	Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 374)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539		
Итого:			310	24,386	16,992	56,239	475,428	0,812	29,826	0,003	5,853	71,088	236,214	63,308	1,608		

Обед

1	Винегрет овощной 1/50	809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521		
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193		

3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 259	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	104,114	0,487
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 341	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			690	25,911	23,099	65,949	575,332	0,369	63,637	0,727	8,706	117,625	310,933	145,094	5,109
Всего:				50,296	40,091	122,188	1 050,760	1,181	93,463	0,730	14,560	188,713	547,148	208,402	6,717

03 день среда

Завтрак		755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150		200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 382	200												
Итого:			350	29,119	21,715	73,356	605,331	3,266	54,511	0,159	1,087	405,995	452,806	76,265	3,424

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	476 (СР № 67	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 102	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета Медвежья лапка 1/90 (без хлеба)	698 (СР № 294	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/200	448 (СР № 142	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	448 (СР № 344	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
Итого:			750	24,011	27,078	77,102	648,152	0,462	68,621	1,293	11,253	148,460	349,484	135,058	6,565
Всего:				53,129	48,793	150,458	1 253,483	3,728	123,132	1,452	12,340	554,455	802,289	211,323	9,989

04 день четверг

Завтрак		1601 (СР №71	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
1	Помидор свежий 1/30	716 (СР № 260	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Мясо птицы запеченное 1/80			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150	1713 (РР № 379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Кофейный напиток с молоком 1/200		310	34,055	9,792	48,243	417,317	0,487	38,027	0,057	3,009	136,544	338,550	130,957	1,623
Итого:															

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (СР № 59	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной на бульоне 1/200	438 (СР № 96	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	766(СР №234	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 312	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Итого:			700	18,569	23,056	70,717	564,642	0,332	41,950	1,073	6,837	137,873	304,536	96,489	3,658
Всего:				52,623	32,848	118,959	981,959	0,819	79,976	1,131	9,846	274,417	643,086	227,446	5,281

05 день пятница

Завтрак		298 (СР № 306	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	706 (СР № 210	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
2	Омлет 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150		205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377	535	15,328	17,142	35,521	357,674	0,217	60,497	0,230	4,558	146,953	254,186	44,926	4,772

5	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	54,212	1,401
		-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30		730	25,915	21,992	77,049	609,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,474	422,008	122,839	5,547
Итого:				50,734	34,772	126,797	1 023,075	0,688	104,103	1,648	11,726	338,679	761,837	257,517	9,933

Всего:

10 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/150	425 (СР № 211)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			565	20,172	22,980	50,974	491,411	0,276	60,575	0,243	6,326	299,895	386,636	69,076	5,937

Итого:

Обед

1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/230	443 (СР № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			720	28,924	20,580	107,152	729,525	0,419	33,517	0,780	8,919	135,982	478,068	189,598	5,420
Всего:				49,096	43,560	158,127	1 220,936	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877	864,704	258,674	11,357

Итого:

Всего:

5