

"Согласовано"

Директор

Мухоморова
С.С. Сахаров

"31" 08 2023 г.



утверждаю

Генеральный директор ООО "Ланч"

В.В. Лещенок

В.В. Лещенок

" " 2023 г.



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда и Калининградской области
2023-2024 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
день понедельник (1 неделя)						
завтрак						
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2 Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
того:		520	12,564	13,627	60,958	416,727
бед						
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2 Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3 Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
того:		700	20,733	29,087	78,657	659,340
того:			33,297	42,713	139,615	1 076,067
день вторник (1 неделя)						
завтрак						
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
того:		465	18,413	21,103	48,775	458,680
бед						
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5 Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
того:		700	27,012	32,372	70,494	681,372

4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			700	18,943	33,141	67,682	644,769	0,594	60,757	0,764	9,628	127,127	226,437	90,785	4,625
Всего:				40,121	52,469	104,455	1 050,521	0,733	116,267	1,338	12,878	375,777	573,773	172,488	9,596
19 день четверг (4 недели)															
Завтрак															
1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			460	21,357	26,116	59,201	557,277	0,651	5,990	1,482	8,755	119,071	330,667	152,356	5,316
Обед															
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	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	1658	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	21,216	28,103	71,934	625,530	0,356	48,037	0,251	6,879	128,386	274,854	115,835	7,730
Всего:				42,573	54,220	131,135	1 182,807	1,007	54,027	1,734	15,634	247,457	605,520	268,191	13,045
20 день пятница (4 недели)															
Завтрак															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			660	21,826	32,744	59,206	618,826	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:				43,000	50,341	124,253	1 122,084	3,333	126,886	0,774	9,979	363,389	553,756	139,140	7,166