

Согласовано:  
Директор МКОУ  
  
Серебряникова Е.Е.



Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
  
Кртоножко Е.Ю.



**Диетическое меню**  
для обеспечения горячим питанием обучающихся МКОУ «Шебалиновская СШ»  
Октябрьского муниципального района  
Волгоградской области  
с заболеванием «Целиакия»

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>_Завтрак</i>														
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150	10,5	0,3
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,170</b>	<b>25,970</b>	<b>79,630</b>	<b>700,200</b>	<b>0,300</b>	<b>14,980</b>	<b>0,086</b>	<b>2,470</b>	<b>358,530</b>	<b>430,150</b>	<b>116,240</b>	<b>3,160</b>
День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Безглютеновое печенье	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,1	6,88	0,1
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,130</b>	<b>17,820</b>	<b>112,700</b>	<b>685,060</b>	<b>0,300</b>	<b>10,050</b>	<b>0,041</b>	<b>1,670</b>	<b>68,850</b>	<b>118,120</b>	<b>75,220</b>	<b>1,720</b>
День/неделя: Среда-1														
<i>_Завтрак</i>														
203	Запеканка творожная	150	3,79	13,37	16,24	215,73	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Сметана (т/о)	10	0,28	2	0,32	20,6	0,01	0,1	0,044	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02
377	какао с молоком	200	3,28	3,54	5,52	65,46	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>12,530</b>	<b>29,960</b>	<b>47,410</b>	<b>549,990</b>	<b>0,150</b>	<b>17,740</b>	<b>0,089</b>	<b>1,050</b>	<b>167,850</b>	<b>205,740</b>	<b>99,540</b>	<b>2,720</b>
День/неделя: Четверг-1														
<i>_Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75

604	Икра из свежих кабачков	60	0,6	4,2	5,1	60,6	0,02	8,4	0	0	24,6	22,2	9	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>17,200</b>	<b>26,580</b>	<b>27,240</b>	<b>496,400</b>	<b>0,190</b>	<b>8,690</b>	<b>0,300</b>	<b>0,760</b>	<b>141,510</b>	<b>263,830</b>	<b>30,520</b>	<b>1,550</b>

День/неделя: Пятница-1

*\_Завтрак*

	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,1	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210	14	5,01
382	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Булочка безглютеновая	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>24,570</b>	<b>27,470</b>	<b>122,070</b>	<b>841,000</b>	<b>0,470</b>	<b>21,360</b>	<b>0,123</b>	<b>2,960</b>	<b>247,420</b>	<b>514,170</b>	<b>161,630</b>	<b>9,610</b>

День/неделя: Понедельник-2

*\_Завтрак*

182	Каша гречневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
15	Сыр (Российский )	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75	5,25	0,15
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,480</b>	<b>17,950</b>	<b>62,800</b>	<b>490,200</b>	<b>0,085</b>	<b>4,170</b>	<b>0,088</b>	<b>0,310</b>	<b>272,920</b>	<b>231,420</b>	<b>41,010</b>	<b>1,650</b>

День/неделя: Вторник-2

*\_Завтрак*

	Сырники со сметаной	180	28,31	22,5	27,43	428,21	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

Итого за _Завтрак	510	32,460	33,470	56,360	687,410	0,130	14,770	0,045	0,820	148,450	164,440	54,840	3,680
-------------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

День/неделя: Среда-2

*\_Завтрак*

227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,040</b>	<b>23,920</b>	<b>34,810</b>	<b>485,650</b>	<b>0,320</b>	<b>15,960</b>	<b>0,143</b>	<b>0,940</b>	<b>238,470</b>	<b>379,700</b>	<b>83,880</b>	<b>4,290</b>

День/неделя: Четверг-2

*\_Завтрак*

211	Омлет с сыром запеченный	150	15	18	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>477</b>	<b>19,360</b>	<b>26,880</b>	<b>32,790</b>	<b>475,400</b>	<b>0,140</b>	<b>16,800</b>	<b>0,268</b>	<b>0,630</b>	<b>277,530</b>	<b>332,580</b>	<b>44,440</b>	<b>6,220</b>

День/неделя: Пятница-2

*\_Завтрак*

189	Запеканка рисовая с ягодами	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб безглютеновый	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	0	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,780</b>	<b>15,940</b>	<b>54,640</b>	<b>470,620</b>	<b>0,490</b>	<b>14,390</b>	<b>0,070</b>	<b>1,700</b>	<b>201,620</b>	<b>226,660</b>	<b>60,900</b>	<b>3,610</b>

<b>Итого</b>		<b>190,720</b>	<b>245,960</b>	<b>630,450</b>	<b>5881,930</b>	<b>2,575</b>	<b>138,910</b>	<b>1,253</b>	<b>13,310</b>	<b>2123,150</b>	<b>2866,810</b>	<b>768,220</b>	<b>38,210</b>
--------------	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	---------------

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>190,72</b>	<b>245,96</b>	<b>630,45</b>	<b>5 881,93</b>	<b>2,58</b>	<b>138,91</b>	<b>1,25</b>	<b>13,31</b>	<b>2 123,15</b>	<b>2 866,81</b>	<b>768,22</b>	<b>38,21</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>	<b>19,07</b>	<b>24,60</b>	<b>63,05</b>	<b>588,19</b>	<b>0,26</b>	<b>13,89</b>	<b>0,13</b>	<b>1,33</b>	<b>212,32</b>	<b>286,68</b>	<b>76,82</b>	<b>3,82</b>





