

Согласовано

Директор

И. Г. Тамова  
 МКОУ "ЦЕРКЕССКАЯ ОГРНИ" № 15  
 ул. Мухоморова, д. 15  
 353530, Инч 091703829



Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных целиакией

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г, Дели	КАША вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№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
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>535</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 об. рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2,184	1,880	25,185	126
№266/2015г, Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№302/2015г, Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,102</b>	<b>26,165</b>	<b>119,624</b>	<b>817</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1462</b>	<b>41,829</b>	<b>43,599</b>	<b>198,484</b>	<b>1352</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№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	150 /5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г, Дели	ЧАЙ с ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>15,608</b>	<b>15,873</b>	<b>87,834</b>	<b>576</b>
<b>ОБЕД</b>						
№52/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г, Дели	СУП ОВОЩНОЙ с мясными ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,083	126
№291/2015г, Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,996	32,639	369
№348/2015г, Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>22,623</b>	<b>25,392</b>	<b>96,298</b>	<b>704</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1215</b>	<b>38,231</b>	<b>41,265</b>	<b>184,132</b>	<b>1280</b>

3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г, Дели	Яйцо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
№303/2015г, Дели	КАША вязкая молочная из риса с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807	259
№378/2015г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>15,231</b>	<b>15,654</b>	<b>82,117</b>	<b>529</b>
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 59/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	24
№88/2015г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№260/2015г, Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич муки)	50/50	15,194	17,678	10,845	263
№136/2015г, Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	5,800	36,5	219
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>892</b>	<b>25,683</b>	<b>28,97</b>	<b>112,057</b>	<b>810</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1440</b>	<b>40,914</b>	<b>44,63</b>	<b>194,174</b>	<b>1339</b>
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор. 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г, Дели	КАША вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№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
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>535</b>
ОБЕД						
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	3,403	3,237	21,625	129
№289/2015г, Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич муки)	150/50г	17,310	16,546	40,984	382
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>23,774</b>	<b>24,844</b>	<b>95,534</b>	<b>699</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1327</b>	<b>39,501</b>	<b>42,278</b>	<b>174,394</b>	<b>1234</b>

5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциям)	16	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,608</b>	<b>15,873</b>	<b>87,834</b>	<b>576</b>
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	26,74	113
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,105	68
№88/2015г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. хлеба)	90	11,045	11,953	1,590	158
Сб. М. Дели гинос, 2015, рец. №199	ЩОРЕ ИЗ БОБОВЫХ	150	7,595	3,234	34,797	216
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>24,131</b>	<b>25,668</b>	<b>105,172</b>	<b>746</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1365</b>	<b>39,739</b>	<b>41,541</b>	<b>193,006</b>	<b>1322</b>
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г, Дели	Ябло отварное	1 кг	6,155	5,918	0,28	79
№ 305, Сбор. рец 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596	255
№378/2015г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,205</b>	<b>16,975</b>	<b>75,906</b>	<b>525</b>
ОБЕД						
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№97/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083	137
№ 268/2015г, Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№139/2015г, Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты, пшенич. муки)	150	3,570	3,814	26,500	148
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>25,647</b>	<b>27,696</b>	<b>95,989</b>	<b>726</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1313</b>	<b>40,852</b>	<b>44,671</b>	<b>171,895</b>	<b>1251</b>

## 2 неделя

## 1 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№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
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>535</b>

## ОБЕД

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	53
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 сб рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ 250 г (без лимон к-ты) картофельный	200	2,184	1,880	24,707	125
№ 281/2015г, Дели	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (без хлеба)	90	15,083	11,991	7,565	198
№304/2015г, Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,874	6,059	30,054	190
№ 631 Сбюр. рецеп 2004 г	КОМПЮТ ИЗ УРЮКА	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>24,682</b>	<b>25,471</b>	<b>107,011</b>	<b>754</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1482</b>	<b>40,409</b>	<b>42,905</b>	<b>185,871</b>	<b>1289</b>

## 2 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	100
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	1,2	1,23	6	37
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,308</b>	<b>16,853</b>	<b>76,584</b>	<b>539</b>

## ОБЕД

№52/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г, Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 10	2,970	3,763	20,083	126
№288/2015г, Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	169
№ 705 Сбюр. рецеп 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	40	2,400	0,4	27,6	123,2
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,062</b>	<b>23,466</b>	<b>103,70</b>	<b>722</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1255</b>	<b>39,370</b>	<b>40,319</b>	<b>180,28</b>	<b>1261</b>

3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	56	
№29/2015г, Дели	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	6,155	5,918	0,28	79	
Сб. М. Дели плос. 2015, рен. №173	КАША вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807	259	
№378/2015г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200 /15	0,210	0,050	15,020	61	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77	
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>15,23</b>	<b>15,654</b>	<b>82,117</b>	<b>532</b>	
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56	
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68	
№98/2015г, Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,120	10,320	59	
№ 371 Сбор. 2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,364	12,744	0,295	177	
№312/2015г, Дели	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,322	8,182	42,067	255	
№348/2015г, Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2	
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>24,112</b>	<b>27,587</b>	<b>97,367</b>	<b>738</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1428</b>	<b>39,343</b>	<b>43,241</b>	<b>179,484</b>	<b>1267</b>	
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	56	
№340 сбор. 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	175	
№173/2015г, Дели	КАША вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238	
№376/2015г, Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77	
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>	<b>609</b>	
ОБЕД							
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(банан)	120	0,480	0,480	11,760	56	
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68	
№102/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129	
№291/2015г, Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,750	32,639	369	
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2	
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>23,782</b>	<b>27,528</b>	<b>98,949</b>	<b>742</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1447</b>	<b>39,509</b>	<b>44,962</b>	<b>177,809</b>	<b>1351</b>	

5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№338/2015 г. Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№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	150/5	6,008	7,453	43,484	263
№377/2015г. Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 /15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,608</b>	<b>15,873</b>	<b>87,834</b>	<b>576</b>
ОБЕД						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко красное)	120	0,480	0,480	6,760	52
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,051	68
№88/2015г. Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№288/2015г. Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№302/2015г. Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	31,760	137
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>26,320</b>	<b>26,704</b>	<b>121,396</b>	<b>858</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>41,928</b>	<b>42,577</b>	<b>209,230</b>	<b>1434</b>
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56
№29/2015г. Дели	Яичо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	69
№ 305, Сбор. рец. 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596	255
№378/2015г. Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>15,205</b>	<b>16,975</b>	<b>75,906</b>	<b>518</b>
ОБЕД						
№47/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№97/2015г. Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083	137
№ 268/2015г. Дели	КОУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	11,359	6,624	188
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	169
№ 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	59,2
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>25,707</b>	<b>24,928</b>	<b>98,889</b>	<b>721</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1423</b>	<b>40,912</b>	<b>41,903</b>	<b>174,795</b>	<b>1239</b>