

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ВЭО "Олимп"
И.Г. Тамбова



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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 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 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
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	535
ОБЕД						
№ 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 сб.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
	Итого:	860	26,102	26,165	119,624	817
	Всего:	1462	41,829	43,599	198,484	1352
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	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
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576
ОБЕД						
№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
	Итого:	710	22,623	25,392	96,298	704
	Всего:	1215	38,231	41,265	184,132	1280
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

		Итого:	863	18,11	18,654	81,117	512
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	
№88/2015г_Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200г	1,885	1,120	10,320	59	
№ 371 Сбор. 2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,364	12,744	0,295	177	
№312/2015г_Дели	ПЮРЕ 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	
		Итого:	865	24,112	27,587	97,367	735
		Всего:	1428	39,343	43,241	179,484	1267

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 ПШЕННОЙ 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	
		Итого:	602	15,727	17,434	78,860	609

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	
		Итого:	845	23,782	27,528	98,949	742
		Всего:	1447	39,509	44,962	177,809	1351

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	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	
		Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576

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	
		Итого:	845	26,320	26,704	121,396	858
		Всего:	1350	41,928	42,577	209,230	1434

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56	
№29/2015г_Дели	Яицо 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	
		Итого:	668	15,205	16,975	75,906	518

ОБЕД

№47/2015г_Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68	
----------------	----------------------------	----	-------	-------	-------	----	--

№97/2013г. Дюна	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083	137
№ 288/2013г. Дюна	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без шпикета, муки, сала, сушарей)	90г	14,831	11,359	6,624	188
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	169
№ 700 С/Бор. рынок 2004 г.	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУКВЫ	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
	Итого:	755	25,707	24,928	98,889	721
	Всего:	1423	40,912	41,903	174,795	1239