

Согласовано:

Директор школы:



/А. С. Сухова/



Утверждаю:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Диетическое меню

для обеспечения горячим питанием обучающихся

МКОУ «Ильмень-Суворовская 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
	Итого за _Завтрак	560	21,170	25,970	79,630	700,200	0,300	14,980	0,086	2,470	358,530	430,150	116,240	3,160
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
	Итого за _Завтрак	530	13,130	17,820	112,700	685,060	0,300	10,050	0,041	1,670	68,850	118,120	75,220	1,720
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
	Итого за _Завтрак	490	12,530	29,960	47,410	549,990	0,150	17,740	0,089	1,050	167,850	205,740	99,540	2,720
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
	Итого за _Завтрак	430	17,200	26,580	27,240	496,400	0,190	8,690	0,300	0,760	141,510	263,830	30,520	1,550

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
	Итого за _Завтрак	750	24,570	27,470	122,070	841,000	0,470	21,360	0,123	2,960	247,420	514,170	161,630	9,610

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
	Итого за _Завтрак	435	12,480	17,950	62,800	490,200	0,085	4,170	0,088	0,310	272,920	231,420	41,010	1,650

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
	Итого за _Завтрак	560	25,040	23,920	34,810	485,650	0,320	15,960	0,143	0,940	238,470	379,700	83,880	4,290

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
	Итого за _Завтрак	477	19,360	26,880	32,790	475,400	0,140	16,800	0,268	0,630	277,530	332,580	44,440	6,220

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак

189		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
	Итого за _Завтрак	500	12,780	15,940	54,640	470,620	0,490	14,390	0,070	1,700	201,620	226,660	60,900	3,610

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

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

