

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Советское  
 Гигеева Н.Р.



## МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>13,9</b>	<b>16,3</b>	<b>68,4</b>	<b>486,1</b>
<b>Обед</b>						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>16,8</b>	<b>45,8</b>	<b>66,7</b>	<b>747,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>30,7</b>	<b>62,1</b>	<b>135,1</b>	<b>1233,2</b>

<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>20,6</b>	<b>54</b>	<b>470,1</b>
<b>Обед</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>22,4</b>	<b>27,9</b>	<b>98</b>	<b>734,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>39,6</b>	<b>48,5</b>	<b>152</b>	<b>1204,5</b>

<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за завтрак		560	9,1	9	60,3	359,1
<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Итого за обед		800	25,6	33,6	97,4	795,2
Итого за день		1360	34,7	42,6	97,4	1154,3

<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за завтрак		500	17	14	68,8	467,9
<b>Обед</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Итого за обед		750	34,5	21,1	76,9	635
Итого за день		1250	51,5	35,1	145,7	1102,9

<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>10,7</b>	<b>13,5</b>	<b>75</b>	<b>464,2</b>
<b>Обед</b>						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>19,6</b>	<b>18,9</b>	<b>91,4</b>	<b>615,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>30,3</b>	<b>32,4</b>	<b>166,4</b>	<b>1079,5</b>
	<b>Итого за неделю</b>	<b>6535</b>	<b>186,8</b>	<b>220,7</b>	<b>756,9</b>	<b>577,44</b>

<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,6</b>	<b>17,6</b>	<b>75,6</b>	<b>519,8</b>
<b>Обед</b>						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-бсоус-	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>37,4</b>	<b>27,3</b>	<b>106,4</b>	<b>821,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>52</b>	<b>44,9</b>	<b>182</b>	<b>1340,9</b>

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за завтрак	550	17,2	20,7	54,2	471,2
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за обед	770	24,5	26,3	102,3	745,4
	Итого за день	1320	39,6	48,5	152	1204,5

Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за завтрак	515	12,5	12,4	51,3	367,3
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-9хн-2020	Компот из ягоды	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за обед	800	29,2	35,1	69,4	709,7
	Итого за день	1315	41,7	47,5	120,7	1077

Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за завтрак	540	14,3	11,3	64,7	417,1
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-18г-2020	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-бсоус-	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за обед	780	24,7	29,4	98,6	757,2
	Итого за день	1320	39	40,7	16,33	1174,3

Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за завтрак	515	10,5	13,3	49,2	358,1
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-бсоус-	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-19хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за обед	780	29,7	30,3	59,4	629
	Итого за день	1295	40,2	43,6	108,6	987,1
	Итого за неделю	6618	214,6	223,7	954,3	5793,9
	Итого за 2 недели	13153	401,4	444,4	1711,2	6371,34
	Среднее за 2 недели	1315	40	44	171	637

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста , утвержден от 25.06.2020 г (протокол № 6)  
«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора по СанПиН 2.3/2,4,3590-20.