

Согласовано:		Утверждаю:	
Директор МКОУ "СОШ №1 ст. Преградная"		Индивидуальный предприниматель	
Боленцова Х.С.		Гергокова Л.Л.	
31 августа 2022 г.		31 августа 2022 г.	

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

### 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
<b>Итого:</b>		<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>
<b>ОБЕД</b>					
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2,184	1,880	25,185
№266/2015г,Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>26,102</b>	<b>26,165</b>	<b>119,624</b>
<b>Всего:</b>		<b>1462</b>	<b>41,829</b>	<b>43,599</b>	<b>198,484</b>

### 2 ДЕНЬ

<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150 /5	6,008	7,453	43,484
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>15,608</b>	<b>15,873</b>	<b>87,834</b>
<b>ОБЕД</b>					
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016
№99/2015г,Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 10	2,970	3,763	20,083
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,996	32,639
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>22,623</b>	<b>25,392</b>	<b>96,298</b>



		Всего:	1215	38,231	41,265	184,132
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	
№303/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807	
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	
	Итого:	548	15,231	15,654	82,117	
<b>ОБЕД</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	
№ 59/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	
№260/2015г,Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич.муки)	50/50	15,194	17,678	10,845	
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	5,800	36,5	
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0,440	0,020	29,760	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	
	Итого:	892	25,683	28,97	112,057	
	Всего:	1440	40,914	44,63	194,174	
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	
<b>ОБЕД</b>						
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/ 10	3,403	3,237	21,625	
№289/2015г,Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич.муки)	150/50г	17,310	16,546	40,984	
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	
	Итого:	725	23,774	24,844	95,534	
	Всего:	1327	39,501	42,278	174,394	
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	



ОБЕД					
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	26,74
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,105
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.хлеба)	90	11,045	11,953	1,590
Сб.,М:ДеЛи плюс,2015,реп.№199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	150	7,595	5,224	34,797
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
Итого:		860	24,131	25,668	105,172
Всего:		1365	39,739	41,541	193,006

## 6 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28
№ 305, Сбор. реп 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
Итого:		563	15,205	16,975	75,906

### ОБЕД

№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты, пшенич.муки)	150	3,570	3,814	26,500
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0,125	0,050	24,877
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
Итого:		750	25,647	27,696	95,989
Всего:		1313	40,852	44,671	171,895

## 2 неделя

## 1 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
Итого:		602	15,727	17,434	78,860

### ОБЕД

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ 250 г (без лимон.к-ты) картоф.очищ.	200	2,184	1,880	24,707



№ 281/2015г,Дели	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (без хлеба)	90	15,083	11,991	7,565
№304/2015г,Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,874	6,059	30,054
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200/15	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>24,682</b>	<b>25,471</b>	<b>107,011</b>
<b>Всего:</b>		<b>1482</b>	<b>40,409</b>	<b>42,905</b>	<b>185,871</b>

## 2 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

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

### ОБЕД

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

## 3 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760
№29/2015г,Дели	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	6,155	5,918	0,28
Сб.,М:ДеЛи плюс,2015,рец.№173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200 /15	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
<b>Итого:</b>		<b>563</b>	<b>15,23</b>	<b>15,654</b>	<b>82,117</b>

### ОБЕД

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	120	0,480	0,480	11,760
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200г	1,885	1,120	10,320
№ 371 Сбор.2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,364	12,744	0,295
№312/2015г,Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,322	8,182	42,067
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>24,112</b>	<b>27,587</b>	<b>97,367</b>
<b>Всего:</b>		<b>1428</b>	<b>39,343</b>	<b>43,241</b>	<b>179,484</b>

## 4 ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069
№376/2015г,Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
<b>Итого:</b>		<b>602</b>	<b>15,727</b>	<b>17,434</b>	<b>78,860</b>



<b>ОБЕД</b>					
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(банан)	120	0,480	0,480	11,760
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,750	32,639
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>23,782</b>	<b>27,528</b>	<b>98,949</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1447</b>	<b>39,509</b>	<b>44,962</b>	<b>177,809</b>

# **5 ДЕНЬ**

## **ЗАВТРАК**

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860
№14/2015г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 /15	0,320	0,140	20,440
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,608</b>	<b>15,873</b>	<b>87,834</b>

# **ОБЕД**

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко красное)	120	0,480	0,480	6,760
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,051
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	31,760
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>26,320</b>	<b>26,704</b>	<b>121,396</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>41,928</b>	<b>42,577</b>	<b>209,230</b>

# **6 ДЕНЬ**

## **ЗАВТРАК**

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28
№ 305, Сбор. рец 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
	<b>Итого:</b>	<b>668</b>	<b>15,205</b>	<b>16,975</b>	<b>75,906</b>

# **ОБЕД**

№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	90г	14,831	11,359	6,624
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0,125	0,050	24,877
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>25,707</b>	<b>24,928</b>	<b>98,889</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1423</b>	<b>40,912</b>	<b>41,903</b>	<b>174,795</b>