



С.В. Томашов



«Согласовано»
Директор МАОУ ООШ п. Мельниково
М.Э. Третьякова
«30» августа 2024 года

Примерный двухнедельный рацион питания

*с диагнозом целиакией для учащихся возрастной группы 7-11 лет
и старше на 2024-2025 учебный год в МАОУ ООШ п. Мельниково*

Меню для учащихся с целиакией питающихся до 11 лет .

МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

№ рец. Рец.	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
	ЗАВТРАК 1 смена													
71	Помидор свежий	60	6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны без глютена с маслом	150	230	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	6	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	41,72	0,8	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	520,00	567,49	26,605	26,235	202,17	144,92	226,17	341,89	10,06	29,74	388,74	6,61	31,38
	Обед 2 смена													
71	Помидор/ огурец свежий	60	12,6	0,49	0	3	9,49	8,68	17,62	1,62	0	217,8	0,05	8,91
99	Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32
288	Курица запеченная в собственном соку	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макароны без глютена	150	245	13,155	14,025	186,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
342	Компот из заморожен.ягод	200	144,77	0,16	0	2	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
338	Фрукт	100	42	0,3	0	21	9	0	0	0,6	0	0	0	2,1
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	41,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	820,00	741,09	31,755	36,235	227,17	184,38	254,41	411,63	12,68	29,74	1279,6	6,79	45,8

МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Др., г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
			всего	всего									
ЗАВТРАК 1 смена													
52* Салат из свежих овощей с р/м	60	41,9	2,25	5,48	3,71	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304 Капуста тушеная	150	179,35	3,6	4,71	17,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8
ПР Хлеб ржаной/слайссы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
Итого за прием	530,00	535,04	21,33	22,11	34,65	36,76	64,9	225,07	3,65	1,1	424,2	0,62	21,4
Обед 2 смена													
70 Огурец с помидором и р/м	60	51,9	5,25	5	13,1	7,41	10,58	13,88	0,48	0	423,4	0,03	13,23
88 Суп овощной на к/б	210	112,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0	897,6	0,05	14,28
290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом	90	187,87	14,2	11,67	4,2	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17
304 Капуста тушеная	150	179,35	3,6	4,71	30,66	4,5	25,6	75,8	1,2	1,1	0	0,45	0
349 Компот из сухофруктов без сахара	200	44,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8
ПР Хлеб ржаной/слайссы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
Итого за прием	740,00	607,84	25,73	25,54	63,83	71,42	82,7	263,17	4,29	1,1	1321,8	0,67	35,68
МЕНЮ 1 неделя (среда 1)													
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Др., г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
			всего	всего									
ЗАВТРАК 1 смена													
70 Помидор свежий	60	6,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
290 Грляш из курицы 55/35	90	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302 Гречка отварная с маслом растит.	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348 Компот из ябло без сахара	200	114,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0	0	0,04	8

ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	520,00	563,22	25,97	31,64	81,75	56,56	33,85	200,81	4,06	3,54	4,89	3,18	103,2
	Обед 2 смена													
71	Помидор свежий	60	6,6	0,6	0,24	6	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70
102	Суп картофельный с овощами на кур. Бул.	200	110	4,41	10	8	30,46	28,24	69,74	2,02	0	890,9	0,18	12,32
290	Гуляш из курицы	90	166,35	14,73	25,05	3,27	24,8	20,27	117,3	2	3,54	0	0,07	1,2
302	Гречка отварная с маслом растит.	150	243,75	8,62	6,09	38,64	12,3	1,2	17,8	1,02	0	0	0,04	24,02
348	Компот из яблок без сахара	200	154,8	0,78	0,05	27,76	6,4	0	3,6	0,18	0		0,04	8
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0
	Итого за прием	720,00	713,22	30,38	41,64	89,75	87,02	62,09	270,55	6,08	3,54	895,79	3,36	115,5

МЕНЮ 1неделя (четверг 1)

Наименование блюда		Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Уг, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)				
				всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК																
71	Помидор свежий	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70		
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28		
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	147,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01			
ПР	фрукт	50	60,67	2,17	0,25	64	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПР	Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0		
Итого за прием		520,00	581,93	39,05	20,29	125,85	65,88	35,53	176,97	2,72	22,74	4,89	3,88	70,29		
Обед 2 смена																
71	Помидор свежий	50	8	0,6	0,24	1,38	6,9	4,2	34,62	0,18	0	4,09	3	70		
89	Похлебка на курином бульоне															
259	Рагу с мясом по домашнему /говядина/	200	334	34,4	19,34	27,44	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	0	0,09	0,28		
80	Компот из с/м ягоды без сахара	200	47,54	0,64	0,25	26,95	11,09	2,96	2,96	0,57	0	0,76	0,01			
ПР	Хлеб ржаной/слайсы без глютена	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0		
Итого за прием		470,00	421,26	36,88	20,04	61,85	65,88	35,53	176,97	2,72	22,74	4,89	3,88	70,29		
МЕНЮ 1 неделя (пятница 1)																

МЕНЮ 1неделя (пятница 1)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)				
			всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК 1 смена															
70 Огурец свежий	60	38	1,78	3,11	3,75	12,87	12,48	34,62	0,42		0	4,09	0,07	6,6	
278/354 Куриный шашлычок/свиной	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27		51	0	7	3,96	
309 Макароны без glutena отварные	150	254	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8		
352 Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18		
пр Хлеб ржаной/ слайсы без glutena	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68		0,8	0,03	0		
Итого за прием	510	645,49	28,215	30,255	137,25	201	258,32	489,75	8,71	80,74	168,23	13,5	23,54		
Обед 2 смена															
88 Борщ из свежей капусты с картофелем	210	127,8	1,4	3,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64		0	897,6	0,05	14,28	
278/354 Куриный шашлычок / свиной	80	223	11,7	12,91	14,9	57,8	28,45	141,4	1,27		51	0	7	3,96	
309 Макароны без glutena отварные	150	254	13,155	14,025	56,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8		
352 Чай без сахара	200	48,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18		
пр Хлеб ржаной/ слайсы без glutena	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68		0,8	0,03	0		
Итого за прием	720	723,29	29,615	34,165	114,04	235,66	276,12	527,85	9,35	80,74	1065,8	13,55	37,82		
МЕНЮ 2 неделя (понедельник 2)															
Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)				
			всего	всего		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C		
ЗАВТРАК 1 смена															
70 Помидор свежий	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18		0	4,09	0,02	2,1	
288 Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42		0	6,8	0,13	9,49	
309 Макароны без glutena с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8		
352 Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18		
пр Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68		0,8	0,03	0		
Итого за прием	520	528,89	26,45	30,66	79,29	236	297	499	9,3	36,8	175,03	6,58	24,57		
Обед 2 смена															
64 Салат Зимний	60	8,4	0,18	0	0,54	4,8	10,05	16,06	0,18		0	4,09	0,02	2,1	
101 Суп картофельный на к/б	200	72,6	1,58	2,19	11,66	18,44	20	50,04	0,71		0	978,3	0,08	6,6	

288	Курица запеченная /отварная с соусом	90	145	12	12	0,2	5,1	0,1	10,54	1,42	0	6,8	0,13	9,49
309	Макаронны без glutena с маслом	150	245	13,155	14,025	86,89	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	0,94	6,36	0,8
352	Чай без сахара	200	98,77	0,34	0	25,63	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,04	12,18
ПР	Хлеб ржаной	20	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0

МЕНЮ 2 неделя (вторник 2)

|--|

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C	
			всего	всего										
ЗАВТРАК														
64 Морковь с яблоком	60	12,8	0,1	0	5,28	11,44	16,28	34,62	0,42	0	0	0,07	7,37	
269 Рагу с овощами и курицей	200	417	22,5	21,12	50,4	18,29	29,54	104,3	1,11	0	0	0,07	0,17	
349 Компот из яблок и без сахара	200	94,2	0,04	0,04	3	6,4	0	3,6	0,18	0	0,4	0,04	8	
ПР Хлеб ржаной/ слайсы без глютена	30	31,72	1,24	0,21	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,03	0	