

Согласовано
Директор



Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных целиакией для общеобразовательных учреждений г. Черкесска на 2024-2025 учебный год.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы
1 неделя					
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
№ 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 ПШЕНОЙ 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 (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 Сб. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8
Итого:		860	26,102	26,165	119,624
Всего:		1462	41,829	43,599	198,484
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 РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25
Итого:		505	15,608	15,873	87,834
ОБЕД					
№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	ПЮР ИЗ ПТИЦЫ				

ЗАВТРАК					
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760
№29/2015г.Дели	Яйцо 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

ОБЕД					
№ 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

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК					
№ 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 ПШЕННОЙ 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					
№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

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
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, рец. №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	Яйцо 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	200/15	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 ПШЕННОЙ 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
Итого:		880	24,682	25,471	107,011
Всего:		1482	40,409	42,905	185,871

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
Итого:		505	15,308	16,853	76,584

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
Итого:		750	24,062	23,466	103,70
Всего:		1255	39,370	40,319	180,28

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
Итого:		563	15,23	15,654	82,117
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
Итого:		865	24,112	27,587	97,367
Всего:		1428	39,343	43,241	179,484
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 ПШЕННОЙ 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
Итого:		602	15,727	17,434	78,860
ОБЕД					
№ 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
Итого:		845	23,782	27,528	98,949
Всего:		1447	39,509	44,962	177,809

ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (маншрин)	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 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
Итого:		845	26,320	26,704	121,396
Всего:		1350	41,928	42,577	209,230

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
Итого:		668	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	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
Итого:		755	25,707	24,928	98,889
Всего:		1423	40,912	41,903	174,795