

"Согласовано"

Директор

МАОУ СОШ №56

Коломиец А.В.

"23" августа 2024 г.

"Утверждено"
ИП Малиссон С.В.

24 августа 2024 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда

2024-2025 гг.

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возрастная категория 7-11 лет и старше

Наименование блюд

№ рецептуры

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энерг.
ценность, ккал

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1	Капша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	200	6,810	7,675	32,779	227,431
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			520	16,342	15,755	62,031	455,287

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
5	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
Итого:			700	32,858	27,503	80,156	699,583

Всего:

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2	Мясо тушеное с овощами 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/40	1752 (СР № 45)	40	0,562	1,636	2,266	26,041
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Капша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Итого:			515	22,693	23,460	57,427	531,614

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (СР № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860

<i>Итого:</i>		500	26,178	32,357	64,466	653,791
Всего:			48,870	55,817	121,893	1 185,404

03 день среда (1 неделя)

Завтрак						
1	Фригата с курицей, зелено, сыром и овощами 1/200	1072 (СР № 212)	200	23,318	23,170	3,099
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391
<i>Итого:</i>			500	25,588	24,751	29,440

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651
	Рассольник Ленинградский (с рисом) со сметаной на					50,178
2	буйоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291
3	Котлета рыбная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1766(СР №234)	90	10,432	9,395	20,311
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР№ 344)	200	0,100	0,075	16,950
<i>Итого:</i>			700	19,002	25,077	77,143
Всего:				44,591	49,828	106,583

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак						
1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	1755 (СР №223)	170	24,847	18,863	44,129
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041
<i>Итого:</i>			520	25,942	19,343	72,595

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на					38,921
2	буйоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813
3	Мясо птицы тушеное с овощами 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619
4	Пюре гороховое 1/150	0579 (СР № 199)	150	16,109	8,348	33,549
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920
6	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428
<i>Итого:</i>			900	37,197	29,930	83,722
Всего:				63,139	49,273	156,317

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак						
1	Каша гречневая по-купечески 1/200	2515 (СР № 291)	200	20,749	18,019	36,990
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529
<i>Итого:</i>			550	23,538	19,981	69,944

Обед

1	Салат из свежлы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на					66,396
2	буйоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281
3	Котлета мясная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	1772 (СР № 268)	90	10,906	15,222	13,458
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401

5	Компот из яблок 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<i>Итого:</i>							
			700	19,305	31,517	75,897	664,464
Всего:							
06 день понедельник (2 недели)							

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<i>Итого:</i>							
Обед							
07 день вторник (2 недели)							

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Плов с мясом 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875
<i>Итого:</i>							
Всего:							
39,554							
47,950							
147,722							
1 180,653							

Завтрак

1	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
2	Рагу овощное с курицей 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
<i>Итого:</i>							
Обед							
08 день среда (2 недели)							

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<i>Итого:</i>							
Всего:							
23,941							
26,982							
77,904							
650,222							
1 121,807							

Завтрак

1	Ворот с кипяченой сметаной 1/50/20	1755 (СР №223)	170	24,847	18,863	44,129	445,663
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<i>Итого:</i>							
Обед							
09 день четверг (2 недели)							

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/240	1728 (СР № 259)	240	19,943	25,732	35,892	454,931
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<i>Итого:</i>							
700							
24,481							
37,638							
65,667							
699,332							

Всего: **51,922** **58,231** **140,612** **1 294,215**

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/30	1756 (СР № 45)	30	0,398	1,231	1,697	19,461
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976

Итого:

470 **21,819** **19,169** **64,868** **519,271**

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР № 49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854

Итого:

700 **31,448** **16,222** **81,436** **597,533**

Всего:

10 день пятница (2 неделя) **53,268** **35,391** **146,304** **1 116,804**

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746

Итого:

535 **15,328** **17,142** **35,521** **357,674**

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (СР № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
2	Суп с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Картофель тушеный 1/150	1699 (СР № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
5	Компот из яблок 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150

Итого:

700 **29,276** **31,012** **68,058** **668,446**

Всего:

11 день понедельник (3 неделя) **44,604** **48,154** **103,579** **1 026,120**

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956

Итого:

520 **14,272** **14,855** **61,731** **437,707**

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181 (СР № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749
2	Или из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Картофель запеченный 1/150	398 (СР № 314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875

Итого:

1000 **29,837** **38,859** **140,058** **1 437,819**

<i>Итого:</i>		700	29,867	31,325	65,655	664,009
Всего:			44,139	46,180	127,386	1 101,716
12 день вторник (3 недели)						

Завтрак							
1	Рагу овощное с курицей 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<i>Итого:</i>			500	17,286	16,965	47,680	412,550
Обед							

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
	Рассолыжник Ленинградский (с рисом) со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Колбаса рыбная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1766 (СР № 234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
<i>Итого:</i>			680	18,790	26,274	73,772	606,715
Всего:				36,076	43,239	121,452	1 019,265
13 день среда (3 недели)							

Завтрак							
1	Салат из сырых овощей 1/30	1817 (СР № 29)	30	0,471	1,827	2,285	27,470
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			475	22,362	23,618	56,545	528,186
Обед							

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 2/100/50	0998 (СР № 287)	250	26,670	30,515	24,387	478,861
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<i>Итого:</i>			710	31,325	39,991	55,748	708,214
Всего:				53,687	63,609	112,293	1 236,400
14 день четверг (3 недели)							

Завтрак							
1	Вороч с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (СР № 223)	170	24,847	18,863	44,129	445,663
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<i>Итого:</i>			520	27,636	20,824	77,082	606,289
Обед							

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР № 49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Уха 1/200	1724 (СР № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Плов с мясом 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<i>Итого:</i>			700	28,705	33,975	99,568	818,867
Всего:				56,341	54,799	176,650	1 425,156

15 день пятница (3 недели)**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/200	1425 (СР № 213)	200	20,319	28,028	2,243	342,505
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
3	Кукуруза припущенная порционная 1/100	115 (СР № 70)	50	2,000		11,000	52,000

Итого:

		450	22,439	28,059	28,284	455,426
--	--	-----	--------	--------	--------	---------

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394	38,921
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофель запеченный 1/150	398 (СР № 314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150

Итого:

		700	21,981	26,809	91,166	693,862
--	--	-----	--------	--------	--------	---------

Всего:

		44,420	54,868	119,450	1149,288
--	--	--------	--------	---------	----------

16 день понедельник (4 недели)**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976

Итого:

		500	7,204	8,587	60,958	349,927
--	--	-----	-------	-------	--------	---------

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Каша гречневая по-купечески 1/240	2515 (СР № 291)	240	24,898	21,623	44,388	471,755
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875

Итого:

		700	29,457	33,523	74,153	716,150
--	--	-----	--------	--------	--------	---------

		36,661	42,110	135,111	1066,078
--	--	--------	--------	---------	----------

17 день вторник (4 недели)**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2	Тертеля мясная в соусе 1/90	134 (СР № 279)	90	10,727	13,461	11,051	208,257
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Щоре гороховое 1/150	0579 (СР № 199)	150	16,109	8,348	33,549	273,767

Итого:

		470	27,196	21,873	60,541	547,801
--	--	-----	--------	--------	--------	---------

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062
2	Рассольник Ленинградский (с рисом) со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860

Итого:

		700	28,623	15,460	79,243	570,599
--	--	-----	--------	--------	--------	---------

Всего:

		55,819	37,332	139,784	1118,400
--	--	--------	--------	---------	----------

18 день среда (4 недели)

Завтрак									
1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	1755 (СР №223)	170	24,847	18,863	44,129	445,663		
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650		
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956		
Итого:									
			520	29,344	22,053	77,856	627,269		
Обед									
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045		
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668		
3	Капуста тушеная с мясом 1/240	1513 (СР 256,321)	240	20,019	28,269	26,552	440,699		
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880		
Итого:									
			500	25,442	37,321	57,909	669,292		
Всего:									
	19 день четверг (4 недели)			54,786	59,373	135,765	1 296,561		
Завтрак									
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	200	7,810	7,475	36,279	243,631		
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100		
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746		
Итого:									
			505	8,625	7,811	60,420	346,477		
Обед									
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396		
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076		
3	Запеканка картофельная с курицей и сметаной 1/200/20	1445 (СР № 284)	240	19,989	16,798	29,523	349,225		
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854		
Итого:									
			700	25,155	28,620	59,088	594,551		
Всего:									
	20 день пятница (4 недели)			33,780	36,431	119,509	941,028		
Завтрак									
1	Кашка яичная молочная с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752		
2	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/100			6,643	3,912	16,919	129,456		
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921		
Итого:									
			400	25,178	25,542	34,884	470,129		
Обед									
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171 (СР № 45)	60	0,754	2,477	3,718	40,176		
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364		
3	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150		
4	Плов с курицей 1/240	1443 (СР № 291)	240	21,870	20,795	56,004	498,651		
Итого:									
			700	27,304	29,833	98,907	773,341		
Всего:									
				52,482	55,375	133,791	1 243,470		