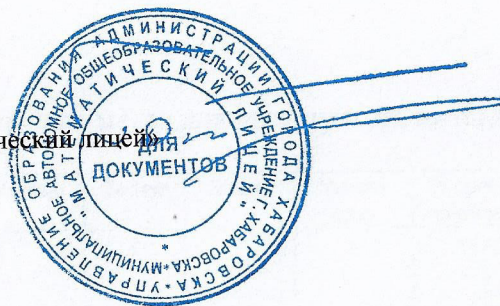


Согласовано
Директор MAOY « Математический лицей»



Утверждаю
Генеральный директор ЗАО «Контакт»
Ю.Ю. Дымова



12 дневное лечебно –диетическое меню на учебный год для детей 7-11 лет с целиакией

г.Хабаровск
2022год

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет. с целиакией (с непереносимостью глютена)

р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Первый день	Завтрак													
К № 72	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	15.11	17.22	26	270.8	015	005	8.43	105	175.01	163.38	3.18	1.29	196.04
К № 48	Чай с молоком	200	1.54	1.63	28.05	106	007	005	057	20	12.09	58.1	16.32	003	46.71
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60	2.2	09	32.8	145.7	01	025	2	50	70	43.52	27.0	08	1.25
	Фрукт	100	04	00	9	65	00	00	4.0	10	17.9	10	16	088	31
	Итого	560	19.25	19.75	95.85	587.5	032	035	15	185	275	275	62.5	3.0	275
		Обед													
К № 155	Салат из свежих помидор с растит.масл.	60,00	06	3.66	4.62	52.2	0,078	0,01	4.16	140	1.4	60	0025	0,035	013
К № 10	Суп из овощей	200,00	5.8	6.23	10.33	113.5	0,13	00	014	00	71	101.78	19.19	016	69.11
К № 68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	0,00	6,51	0,012	00	0,04	00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60
К № 140	Картофель по-деревенски с мясом	170,00	16.79	16.56	17.34	388.5	008	023	1.52	55	107.74	121.8	12.2	2.21	82.81
К № 54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21.6	87	0,02	00	13,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25
	Итого	706	26.75	27.55	107.25	822.5	042	049	21	245	385	385	87.5	4.2	385
	Полдник														
	Кефир	200	3.3	2.5	3.5	98	006	01	1.4	00	87.91	86	5.83	019	41
	Кондитерские изд.б/глутена	15	4.2	5.4	21	72	006	004	00	50	14.19	14	3.17	013	38
	Фрукт	100	04	00	9	65	00	00	4.6	10	7.9	10	16	088	31
	Итого	315	7.9	7.9	33.5	235	012	014	6.0	60	110	110	25.0	1.2	110
	Всего		53.9	55.2	236.6	1645	086	098	42	490	770	770	175	8.4	770

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией(с непереносимостью глютена)

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Второй день															
Завтрак															
№153	Запеканка из творога с морковью	185,00	16.65	19.25	24.73	273.8	0,22	0,1	00	116	198.4 2	205.26	29.1	1.27	186.47
№94	Соус из кураги	50,00	00	00	19.6	103	00	0,00	1.47	9	6.58	16,43	1.16	0,93	50.62
№46	Чай с сахаром с лимоном	200/10	00	00	16	65	0,00	00	11.53	00	00	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб или хлебцы б/глютена	60,00	2,20	0,9	32.8	145.7	0,10	0,25	2	50	70	43.52	27.0	0,80	1,25
	Итого	505	18.85	20.15	93.13	587.5	032	035	15	175	275	275	62.5	3	275
		Обед													
№4	Овощи свежие порциями/огурец/	60,00	0,48	00	1.01	15.6	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20
№135	Суп картофельный с птицей	200/15	9.32	5.76	3.44	204.16	0,14	0,24	1,05	60	108.8 8	164.97	21.65	2.6	79.86
№154	Овощи тушеные с мясом	170,00	15.35	20.59	37.12	337.9	0,18	00	3,62	40	185,5 2	159,71	20,55	0,48	73,69
	Сок	200,00	0,00	00	12.94	90,00	0,00	0,00	13.33	00	16,00	14,00	10,00	0,20	202,00
	Хлеб или хлебцы б/глютена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	43.52	32.5	08	1..25
	Итого	725	27.35	27,25	107.87	822.5	0,42	0,49	21	245	385	385	87.5	4.2	385
Полдник															
	Молоко	200	3.3	2.5	3.5	98	005	009	3.25	40	82.36	79.92	14.99	07	45.6
	Кондитерские изделия б/глютена	15	4	5.4	21	105	005	003	067	30	15.94	18.41	5.96	02	38.73
	Фрукт	100	04	00	9	32	002	002	2.08	00	11.7	11.67	4.35	03	25.67
	Итого	315	7.7	7.9	33.5	235	012	014	6	70	110	110	25.3	1.2	110
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	086	098	42	490	770	770	175.3	8.4	770

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (с непереносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети ч ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Третий день	Завтрак														
ТТК№ 58	Шницель мясной	90,00	11,3	13,9	2,16	218,04	0,09	00	0,37	82	230,87	127,59	4,15	1,33	110,36	
ТТК№ 54	Кабачки тушенные с гречневой крупой	160,00	3,75	3,75	20,67	170,40	0,12	0,1	0,90	85	7,71	79,35	20,3	0,77	115,43	
ТТК №156	Соус сметанный с овощами	20,00	2,00	1,20	1,18	13,50	0,01	00	11,73	00	3,0	7,49	033	0,1	11,30	
ТТК№ 47	Чай с сахаром	200,00	00	0,00	16	65	0,00	00	00	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2,2	09	53,76	174,84	0,1	0,25	2	50	70	50,78	32,5	08	1,25	
	Итого	540	19,25	19,75	93,77	641,78	0,3	0,35	15	217	319,63	275	62,5	3	275	
		Обед														
ТТК №4	Овощи натуральные свежие порциями /помидор/	60,00	0,12	0356	2,334	10,8	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40	
ТТК № 137	Рассольник (с рисовой крупой)со сметаной	200,00	5,49	7,70	15,50	165,63	0,02	00	2,93	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51	
ТТК№ 142	Котлета рубленая из птицы	90,00	14,07	10,914	00	144,72	0,068	0,00	00	50	71,67	248,07	33,65	2,38	145,84	
ТТК№ 157	Картофельное пюре с маслом	160,00	4,39	7,78	18,60	150,73	0,13	0,15	0,16	25	39,00	00	0,00	0,10	47,00	
ТТК69	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,09	13,17	20	105,0	00	14,21	0,50	151	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2,2	09	53,36	174,84	0,1	0,25	2	50	70	50,78	32,5	08	1,25	
	Итого	780	26,95	27,65	120	763,22	0,32	0,49	21	203	340,37	385	87,5	4,2	385	
		Полдник														
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00	
	Кондитерские изделия без глютеновые	15	3,6	5,4	21	105	0,04	0,02	0,20	60	11,8	14,00	6,17	0,60	38,00	
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32,00	0,02	0,02	4,40	10	10,29	10,00	13,0	0,41	31,00	
	Итого	315	7,3	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53,5	55,3	247,27	1640	0,74	0,98	42,0	490	770	770	175	8,4	770	

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (непереносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рег.эquiv /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Четвертый день															
Завтрак															
ГТК № 82	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с курагой	190,00	8.51	10.82	22.5	247.8	0,11	0,042	12.43	62	167.8 1	160.38	12.24	1.95	148.37
ГТК № 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ГТК № 48	Чай с молоком	200,00	1.54	1.63	28.05	106	0,07	005	057	20	12.09	58.1	16.32	003	46.71
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60,00	2,20	0,90	32.8	145.7	0,10	0,25	2	50	70	43.52	27	08	1,25
	Итого	500	19.25	19.75	83.75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
Обед															
ГТК № 7	Салат "Здоровье"	60	1.54	3.29	4.62	55,00	0,02	0,02	2.46	80	35,10	20,95	6,28	0,08	31,20
ГТК 158	Суп картофельный с рыбой	200/20	5.8	10.0	16.0	176.0	0,11	0,13	1,49	105	50.1	145	23.5	0,20	55.61
ГТК № 136	Кабачок с овощами тушеные с мясом	180,00	17.21	13.46	23.47	336.66	0,17	0,09	1,72	00	136.7	145.37	7,22	2.42	108.54
ГТК № 58	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,2	0,00	19.8	80,00	0,02	00	13,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40
	Хлеб или хлебцы б/ глютена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25
	Итого	730	26,95	27,65	117.25	822.5	0,42	0,49	21	245	385	385	87.5	4,2	385
Полдник															
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65
	Сок	200,00	0,00	0,00	17,40	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40
	Творожок б/глутена	100,00	7,30	7,90	7,10	113,0	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95
	Итого	400	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0.14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	0,84	0,98	42	490	770	770	175	8,4	770,0

Лечебно – диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет. с целиакией (с непереносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки			Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			г	г	г				г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
	Пятый день																
	Завтрак																
ТТК№70	Каша вязкая молочная гречневая с изюмом	200,00	12.01	15.15	34.95	334.8	0,22	0,09	00	112	180	221.89	22.76	2.13	219.69		
ТТК№14 6	Сыр порциями без глютена	20	5.04	3.7	00	42	00	001	00	13	144.15	00	7.5	007	17.4		
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/20	00	0,00	16	65	0,00	00	13.0	00	00	9,79	5,24	0,00	36,66		
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60,00	2.2	09	32.8	145.7	01	025	2	50	70	43.52	27	08	1.25		
	Итого	500	19.25	19.75	83.75	587.5	032	035	15	175	394.15	275	62.5	3	275		
	Обед																
ТТК№ 114	Салат «Заря»	60,00	0,4	5.12	4.2	64	0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40		
ТТК№160	Борщ "Сибирский" со сметаной	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	27	78,56	61,46	5,15	0,17	49,97		
ТТК№152	Люля- Кебаб	90,00	15.22	6.9	7.82	205.9	0,00	0,01	00	62	40.69	189.44	25.05	2.69	60.39		
ТТК№161	Рагу из овощей	150,00	4,28	10,63	16,13	118.76	0,16	0,14	2.12	36	56	48,95	12,60	0,16	47,99		
	Сок	200,00	00	0,00	21,00	95,00	0,1	0,01	12.99	00	18.6	29.57	10,00	0,32	202		
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25		
	Итого	770	26.95	27.65	117.75	822.5	042	049	21	245	265.85	385	87.5	4.2	385		
	Полдник																
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00		
	Кондитерские изделия б/глутена	15,00	4,00	5,40	21,00	105	0,04	0,020	0,42	60	10.62	12,00	6.13	0,53	34		
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32	0,02	0,02	4,18	10	11.47	12,00	13.04	0,48	35		
	Итого	315	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53.9	55.3	235	1645	086	098	42	490	770	770	175	8.4	770		

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (непереносимостью глютена)

п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетич-ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг
	Шестой день	Завтрак														
ТК № 143	Омлет с кукурузой	200,00	15.51	20.52	9.46	322	0,15	004	12.01	65	188.75	163.38	26.25	2.55	174.04	
ТК № 48	Чай с молоком	200,00	1.54	1.63	28.05	106	0,07	005	0,57	20	12.09	58.1	16.32	0,03	46.71	
ТК № 144	Чернослив припущенный	40	00	00	4.1	45	00	00	042	40	4.16	10	3.17	01	53	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60,00	2,20	0,90	32.8	145.7	0,1	0,25	2	50	70	43.52	27	0,8	1.25	
	Итого	500	19.25	23.05	74.41	618.7	0,32	0,34	15.0	175	275	275	72.74	3.48	275	
		Обед														
ТК № 5	Салат "Свеколка"	60,00	1,00	2,45	3,44	56,00	0,02	0,030	0,98	00	28,80	22,58	5,03	0,02	56,23	
ТК № 19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	200/20	7,9	7,30	10,80	126,65	0,00	0,030	0,48	13	18,31	176,53	6,72	002	127,42	
ТК № 145	Рыба запеченная помидорами	90,00	15.35	11.7	6.94	175.11	022	0,12	2,77	170	121.2	70.32	10.42	1.91	0,00	
ТК 25	Картофель отварной	150,00	3,60	4,50	29,35	171,70	0,01	006	0,00	2	8,90	39,89	4,03	0,27	0,00	
ТК № 68	Компот из яблок	200,00	00	0,00	21,60	87,00	0,02	00	3,24	00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25	
	Итого	810	30.05	26.85	125.49	791.3	037	0,49	19.47	235	380.81	385	79.7	3.72	385	
		Полдник														
	Сок	200,00	00	00	11.8	92,00	00	00	3,25	30	94.79	80.82	15.02	0,70	45.6	
	Кондитерское изделие б/глутена	15	4.2	5.4	11	72	006	004	00	50	14.19	14	3.17	013	38	
	Фрукт	100,00	0,40	-	11,80	71,00	0,04	0,02	4,28	00	5,21	15,18	4,38	0,37	26.4	
	Итого	315	4.6	5.4	34.6	235	01	006	7.53	80	114.19	110	22.57	1.2	110	
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	079	089	42.0	490	770	770	175	8.4	770	

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (не переносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет,экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Седьмой день	Завтрак													
ТТК№72	Каша жидкая молочная из риса с курагой	170	5.01	8.75	26	246.8	015	0082	13.0	21	57.7	156.21	15.82	1.273	141.02
ТТК №146	Сыр порциями б/глутена	20,00	5.04	3.7	00	42	00	0,01	0,24	61	122.2	00	7.5	0,07	17.4
ТТК № 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК №47	Чай с сахаром	200	00	0,00	16	65,00	0,00	00	00	00	00	9,79	5,24	00	36,66
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60,00	2.2	09	32.8	145.7	0,10	0,25	2	50	70	43.52	27	0,80	1,25
	Итого	500	19.25	19.75	75.2	587.5	0,27	0,35	15	175	275	222.52	62.5	2.36	275
		Обед													
ТТК№ 162	Салат из свежей или квашенной капусты	60,00	0,61	5.07	9.14	84	00	00	4.0	95	1.6	2,80	003	0,1	28.2
ТТК№ 169	Суп по - уральски (крупой из пшена)	200.	8.24	6	8.87	177.16	017	00	3.21	40	91.88	224.19	20.24	3.13	79.86
ТТК№125	Запеканка из овощей с мясом	170,00	15.22	15.68	15.61	270.0	0,18	024	8.62	40	116.52	159.71	20.55	0,31	124.69
ТТК№69	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	00	30,22	116,50	00	00	3,17	20	105,0	0,00	14,21	0,50	151
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25
	Итого	725	26.95	27.65	117.2	822.5	0.45	0.49	21	245	385	437.48	87.5	4.84	385
		Полдник													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
	Кондитерское изделия б/глутена	15	7,30	7,90	11.0	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	19,80
	Фрукт	100,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	10,60
	Итого	315	7.7	7.9	31.8	235	0,12	0.14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53.9	55.3	224.2	1645	0,84	0,98	42	490	770	770	175	8.4	770

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (не переносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет,экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Восьмой день	Завтрак													
ГТК №164	Запеканка из творога	180,00	16.65	18.85	17.79	273.8	0,2	0,1	00	106	198.4 2	205.26	29.1	1.27	186.47
ГТК №163	Соус из яблок	47,00	0,00	0,00	17.16	103	0,00	0,00	1.47	9	6,58	16.43	1,16	0,93	50.62
ГТК №166	Чай с сахаром с лимоном	200/16	00	00	16	65	0,0	00	13.06	00	00	9.79	5.24	00	36.66
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60	2.2	09	32.8	145.7	01	025	2	50	70	43.52	27	08	1.25
	Итого	503	18.85	19.75	83.75	593.5	03	035	16.53	165	275	275	62.5	3.	275
		Полдник													
ГТК № 117	Салат « Пестрый»	60	072	3.1	7.19	59	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10
ГТК № 148	Борщ с картофелем капустой со сметаной	200,00	5,89	9,00	21,10	166,50	0,060	0,01	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38
ГТК №147	Рыба запеченная с овощами	100,00	13.87	6.87	5.88	193.25	0,11	007	1.86	48	195.1	273.1	36.47	2.96	118.67
ГТК №157	Картофельное пюре с маслом	150,00	4,27	7,78	18,60	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	0,00	0,10	47,00
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	0,00	0,00	11,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25
	Итого	780	26.95	27.65	117.93	816.5	042	049	21	245	385	385	87.5	4.2	385
		Полдник													
	Молоко	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,05	0,09	3,25	40	82,36	79,92	14,99	0,70	45,60
	Кондитерские изд. б/глуте	15,00	4,00	5,40	21,00	105	0,05	0,03	00	40	14.16	20.75	7.42	0,20	38,73
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32	0,02	0,02	2,75	00	13.48	9.33	2.59	0,30	25,67
	Итого	315	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0.14	6.0	80	110,0	110,0	25,0	1,2	110
	Всего		53.5	55.3	235.18	1645	084	098	43.53	490	770	770	175	8.4	770

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (с непереносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев- оды г	Энергетич ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Девятый день	Завтрак														
ГТК № 76	Зразы рубленые в молочном соусе	90,00	13.3	15.1	2.35	181.4	0,04	0,005	00	65	180	108.13	0001	093	121.66	
ГТК № 166	Гречка отварная	150	3.75	3.75	35.41	170.4	016	0095	09	60	9	109.35	20.0	1.27	115.43	
	Сок	200	00	0,00	12.94	90	0,00	00	12.4	00	16	14	10	000	36,66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60	2.2	09	32.8	145.7	01	025	2	50	70	43.52	27	08	1.25	
	Итого	500	19.25	19.75	83.5	587.5	0,3	0,35	15.3	175	275	275	62.5	3.0	275	
		Обед														
ГТК №1	Винегрет овощной	60,00	1.3	4.3	4,2	54,00	0,01	0,02	2,61	00	30,1 7	28,58	7,60	0,02	45,65	
ГТК №124	Суп картофельный с бобовыми с птицей	200/10	5,80	10.0	16,0	176.0	0,11	0,12	1,49	95	44,7 0	60,67	11,51	0,20	52,80	
ГТК № 149	Запеканка картофельная с мясом	160,00	17.65	12.05	11.3	307.66	0,20	0,1	1.8	100	214. 13	231.07	25.89	3.08	83.34	
ГТК №168	Компот из чернослива	200,00	0,00	0,00	24.89	110,0	0,00	0,00	13.1	00	26,0 0	14,00	10,00	0,10	202,00	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25	
	Итого	700	26.95	27.25	109.75	822.5	042	049	21	245	385	385	87.5	4.2	385	
		Полдник														
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,9 1	86	5,83	0,712	41,0	
	Кондитерские изделия б/глутена	15,00	4,00	5,40	18,20	85,00	0,02	0,02	1,98	70	11.8 8	14.4	14,79	0,288	30,1	
	Фрукт	100,00	0,40	00	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	00	10,2	9.6	4,38	0,20	38,90	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией(с непереносимостью глютена)

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
							г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг
	Десятый день	Завтрак															
ГТК№152	Каша жидкая молочная из крупы пшеной с изюмом	200,0	8.51	10.82	22.5	247.8	0,11	0,042	00	62	167.81	160.38	12.24	1.95	148.37		
ГТК№ 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67		
ГТК№ 48	Чай с молоком	200,0	1.54	1.63	28.05	106	0,07	005	057	20	12.09	58.1	16.32	0,03	46.71		
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60	2.2	09	32.8	145.7	01	025	2	50	70	43.52	27	08	1.25		
	Итого	510	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	2.57	175	275	275	62.5	3	275		
		Обед															
ГТК№ 4	Овощи натуральные свежие порциями / помидор/	60,00	012	0356	2.334	10.8	00	00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40		
ГТК№137	Рассольник (с рисовой крупой)со сметаной	200,0	5,49	7,70	15,50	144.39	0,02	00	1.39	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51		
ГТК№ 138	Поджарка из филе птицы с зеленым горошком	90,0	16.95	10.694	00	235.07	0,16	0,005	00	92	68.94	143.82	14.26	2.11	28.31		
ГТК№ 139	Картофель запеченный с баклажаном	150,0	1.15	10.63	16.126	170.4	0,12	0,075	14.2	45	57.76	79,35	12.6	0,17	115,43		
ГТК№ 54	Компот из кураги	200,0	0,16	0,00	21,60	87	0,02	0,16	13,24	0,00	133,6	24,90	21,00	0,70	200,10		
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25		
	Итого	770	26.95	30.28	108.92	822.5	042	049	33.57	245	385	385	87.5	4.2	385		
		Полдник															
	Молоко	200,0	3.3	2.5	3.5	98,0	0,05	0,09	1.4	40	82.36	79.92	14.99	0,7	45.6		
	Кондитерское изделие б/глутена	10	4.0	2.77	29.33	85	005	003	00	20	6.88	14	3.17	013	33.4		
	Фрукт	100,0	0,40	-	9,00	52,00	002	002	4.6	10	20.76	16.08	6.84	0,37	31		
	Итого	315	7.7	5.27	41.83	235	012	014	6.0	70	110	110	25	1.2	110		
	Всего		53.9	55.3	234.5	1645	084	098	42	490	770	770	175	8.4	770		

Лечебное- диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет. с целиакией (непереносимостью глютена)

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Одиннадцатый день	Завтрак														
	Творожок б/глутена	100	7.3	7.9	7,1	113	0,01	00	002	60	57.61	52	2	059	4.95	
ГТК №78	Плов фруктовый	150	4.61	7.25	27.85	221.8	019	009	1.99	52	15.84	169.69	20.76	1.54	214.74	
ГТК №146	Сыр порциями б/глутена	20,00	5.04	3.7	00	42	0,00	0,01	0,24	13	144.15	0,00	7.5	0,07	17.4	
ГТК № 46	Чай с сахаром с лимоном	200/5	01	00	16.	65	0,0	00	10.75	00	00	9.79	5.24	00	36.66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60	2.2	09	32.8	145.7	01	025	2	50	70	43.52	27	08	1.25	
	Итого	535	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	287.6	275	62.5	3.0	275	
		Обед														
ГТК №4	Овощи натуральные свежие порциями /огурец/	60	048	00	1.01	15.6	0,00	0,00	1.0	95	4,6	2.8	2.8	0,12	28.2	
ГТК №15	Борщ "Сибирский" со сметаной	200,00	4,85	4,10	15,24	164,00	0,06	0,08	1,15	24	78,56	61,46	5,15	0,07	49,97	
ГТК № 79	Мясо тушенное в молочном соусе	90,00	15,43	14,47	7.1	203.15	0,13	001	2,81	51	156.84	255.96	37.05	3.01	162.58	
ГТК № 157	Картофельное пюре с маслом	150,00	4.27	7.78	18.6	132.91	013	015	016	25	39	00	00	01	47	
	Сок	200,00	0,00	0,00	21.94	132.	0,00	0,00	13.9	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25	
	Итого	770	27.23	27.25	117.25	822.5	042	049	21	245	375	385	87.5	4.2	385	
		Полдник														
	Кефир	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	0,00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00	
ГТК №	Кондитерские изделия б/глутена	15,00	3,60	5,40	21,00	85,00	0,04	0,0100	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,00	
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,60	10	17,90	10,00	16,00	0,88	31,00	
	Итого	315	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0.14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		54.18	54.9	234.5	1645	0,84	0,98	42	490	772.6	770	175	8.4	770,0	

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией (непереносимостью глютена)

р/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв /сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Двенадцатый день	Завтрак														
ГК № 0	Каша молочная «Дружба»(из пшена и риса)	200,00	10.05	10.82	32.95	298.5	0,16	002	00	85	179.9	205.26	23.32	1.98	158.42	
ГК №62	Яйцо вареное	1/50	7,0	6,4	04	88	0,02	0,08	0,00	40	25.1	13.0	6.94	0,22	78,67	
ГК №46	Чай с сахаром с лимоном	200/15	00	00	16.	65	00	00	12.76	00	00	9.79	5.24	00	36.66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	60	2.2	09	32.8	145	01	025	2	50	70	43.32	27	08	1.25	
	Итого	525	19.25	19.25	82.75	587.5	0,3	0,35	14.76	175	275	271.37	62,5	3.0	275	
		Обед														
ГК № 7	Салат «Витаминный»	60,00	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49	
ГК №8	Суп картофельный с фасолью	200,00	7,43	6,30	19,28	143,4	0,10	0,075	0,14	110	14,09	50,6	3,01	0,16	139,86	
ГК № 66	Птица отварная для первого блюда	5,00	0,36	0,06	0,00	1,95	0,01	00	0,04	00	1,26	25,78	1,59	0,03	31,60	
ГК № 81	Рыба припущенная с овощами	100,00	9,7	10,19	3,3	193,55	0,17	0,025	1,76	35	172,9 7	143,19	18,15	1,14	41,8	
ГК №82	Капуста тушенная с яблоком	160,00	5,58	7,78	6,75	131,26	0,02	0,03	13,49	20	14,78	105,24	15,05	1,5	0,00	
ГК №69	Компот из сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,5	0,00	0,09	3,17	20	105	00	14,21	0,5	151	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	70	2.2	09	53.36	175.84	01	025	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25	
	Итого	795	26,95	27,65	118,25	822,5	0,42	0,49	21,0	235	385	385,0	87,50	4,2	385	
		Полдник														
	Молоко	200	3.3	2.5	3.5	98	005	009	3.25	40	82.36	79.92	14.99	07	45.6	
	Кондитерские изделия б/глутена	15	4.0	5.4	21	105	005	003	067	30	4.16	2	3.17	02	48.75	
	Фрукт	100,00	0,40	0,00	9,00	32	0,02	0,02	2,08	10	23,48	31,08	6,84	0,3	15,65	
	Итого	315	7.7	7.9	33.5	235	0,12	0,14	6,0	80	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
	Всего		53.9	54.8	234.5	1645	084	098	41.76	490	770	770	175	8.4	770	

Пролитуровано

Пронумеровано
12 листов
Генеральный директор

ЗАО «Контакт»
15.08.2023
Ю. Ю. Дьмова

