

Примерное

10 дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов с
диагнозом целиакия

Энергетичность от 400-600 ккал

2022-2023 уч.год

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. Цен. ккал
			Б	Ж	У	У	У	У	
	Первая неделя	3	4	5	6	7			
	Понедельник								
ТТК	Окорочок пышленка бройлера (без кости) пригущенный	75	18	12,03	0,42		182		
	Макаронные изделия отварные безглютеновые	150	0,4	3,25	63,8		286,4		
338/2011	Плоды свежие (яблоки)	1 шт	0,4	0,4	9,8		47		
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01		57		
12,14/2003	Овоши консервированные или свежие	20	0,6	0,1	1,46		12		
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73		33,4		
	Итого:	570	20,65	15,99	96,8		617,8		
	Вторник								
ТТК	Каша гречневая с индейкой и овощами	270	18,6	19,93	77,7		545		
ТТК	Напиток из облепихи	200	0,3	1,35	21,4		94		
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73		33,4		
12,14/2003	Овоши свежие, или консервированные	20	0,16	0,02	5,02		2,8		
	Итого:	500	20,11	21,46	110,85		675,2		
	Среда								
	Запеканка картофельная с мясом (без сухарей панировочных)	150	10,12	24,4	31,7		379		
478	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01		57		
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01		57		
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73		33,4		
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4		158		
	Итого:	575	16,97	31,01	72,84		627,4		
	Четверг								
	Запеканка рисовая с творогом	130	7,15	5,33	40,56		228,8		
616/2004	Повидло или соус клюквенный	30	0,015	0,006	3,8		57		
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22		59		

	Кондитерское изделие специализированное (безглютенное)	50	1,2	8	36	227
338/2011	Флоды свежле (банан)	1 шт	3	1	42	192
ТУ	Хлебы гречневые безглютенные	10	1,05	0,16	6,73	33,4
	Итого:	642	9,66	13,54	98,51	548,2
	Пятница					
	Макаронь (безглютенные) с сыром	150/15	4,24	7,16	63,8	337,8
12.14/2003	Овошле свежле, или консервированные	30	0,24	0,03	0,78	4,2
638/04	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	118
ТУ	Хлебы гречневые безглютенные	10	1,05	0,16	6,73	33,4
338/2011	Флоды свежле (мандаринь)	1 шт	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	505	7,37	7,61	108,97	531,4

Вторая неделя									
Понедельник									
686/04	Каша вязкая молочная с маслом (кукурузная)	200/5/5	7	11	15				232,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22				59
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73				33,4
ТУ	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	19,4				158
	Итого:	642	13,91	17,61	56,35				482,6
Вторник									
ТТК	Люля-кебаб из индейки	70	19,5	16,1	0,16				223
ТТК	Рис припущенный	150	3,8	4,4	39,17				201
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6				94
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73				33,4
	Кондитерское изделие специализированное (безглютеновое)	50	1,2	8	36				227
12,14/2003	Овощи свежие, или консервированные	25	0,2	0,025	0,65				3,5
	Итого:	505	26,15	28,685	106,31				781,9
Среда									
454/04	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски (без панировки)	80	10,8	24,2	7,3				289
	Макаронные изделия отварные безглютеновые	150	0,4	3,25	63,8				286,4
ГОСТ	Овощи консервированные, или свежие	20	0,6	0,1	1,46				12
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,32	0	35,8				98
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73				33,4
338/2011	Фрукты свежие (мандарины)	1 шт	0,8	0,2	7,5				38
	Итого	560	3,17	3,71	115,29				467,8
Четверг									
340/04	Омлет натуральный с маслом	145/5	15,34	22,65	2,82				276
	с зеленым горошком консервированным	30	0,9	0,15	2,19				17
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22				59
ГОСТ	Сыр	30	5,1	8,6	0,24				98
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73				9
338/2011	Фрукты свежие (груши)	1 шт	0,4	0,3	10,3				47
	Итого:	542	23,05	31,91	37,5				506
Пятница									

ТТК	Биточек морской (без панировки)	75	13,9	6,72	7,15	143
520/04	Пюре картофельное	150	3,15	4,8	20,44	137
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	21,8	84
ТУ	Хлебцы гречневые безглютеновые	10	1,05	0,16	6,73	9
338/2011	Фрукты свежие (банан)	1 шт	3	1	42	192
	Итого :	635	21,35	12,78	98,12	565
	средняя калорийность за завтрак					
	средний объем питания(г)	567,6				580,33