

**Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г.  
Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеванием целиакия**

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	250	7.68	8.58	35.10	274.38	260
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.40	242.2
	Чай с сахаром и брусникой	200	0.22	0.06	7.20	29.08	143
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.70	2.85	18.83	111.25	147
	Тефтели куриные	100	10.80	10.30	16.22	255.94	390.4
	Соус сметанный	20	0.35	1.40	1.12	18.5	354
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.20	7.91	46.62	270.81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
<b>ОБЕД</b>	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9.27	9.50	32.47	239.67	543.3

<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>49.5</b>	<b>53.11</b>	<b>215.56</b>	<b>1578.61</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	7.05	8.95	41.78	275.78	268
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	300
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	143
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	16
	Свекольник (без томата)	250	2.25	7.43	14.43	120.85	131
	Наггетсы рыбные	100	15.74	11.85	39.14	224.47	б/н
	Пюре картофельное	180	3.67	9.36	24.53	236.7	312
	или Картофель отварной	180	3.64	9.66	24.35	233.88	173
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	112.36	512.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	15.00	95	614
	Булочка с корицей	100	10.31	10.00	25.13	245.94	438
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1920</b>	<b>55.79</b>	<b>62.67</b>	<b>252.21</b>	<b>1804.11</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с соусом)	250	17.65	11.95	37.55	309.35	117
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
	Напиток теплый из вишни	200	0.16	0.04	9.10	36.94	511.2
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3.22	6.80	19.80	111.6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13.40	15.50	9.58	220.11	410.1
	Соус сметанный	20	0.35	1.40	1.12	18.5	354
	Каша из гороха с маслом	180	7.08	4.45	43.09	283.79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0.00	0.00	19.00	75	РЦ 10.86.
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108

	Кисломолочный продукт	200	4.50	5.00	15.60	158	516.1
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5.76	4.73	28.95	175.13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>57.66</b>	<b>50.57</b>	<b>215.01</b>	<b>1542.42</b>	

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	250	7.05	8.95	41.78	275.78	248
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Сыр твердый порциями	10	3.48	3.42	0.00	54.6	100
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144

**ОБЕД**

	Икра свекольная	100	3.48	4.62	9.86	68.74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2.30	5,5,	27.63	161.7	144.1
	Рагу из птицы	280	18.74	22.74	61.59	493.77	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108

<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0.20	0.20	12.80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9.47	10.28	35.16	225.64	573.2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>49.94</b>	<b>50.87</b>	<b>235.64</b>	<b>1593.17</b>	

**День 5**

<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21.10	21.88	63.35	494.73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	16

ОБЕД	Щи овощные на мясном бульоне (без томатата)	250	4.05	6.23	10.50	106.57	142.3
	Плов со свининой	280	20.76	20.92	70.72	543.09	265
	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	6.98	26.54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9.62	10.40	32.70	251.6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60.05</b>	<b>60.39</b>	<b>234</b>	<b>1649.9</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	7.05	8.95	41.77	285.77	268
	Сыр твердый порциями	10	3.48	3.42	0.00	54.6	100
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.46	493
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	115
	Борщ овощной на курином бульоне (без томата)	250	2.78	4.38	11.12	95.25	128.2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14.47	14.10	26.78	272.88	б/н
	Спагетти отварные с маслом	180	6.79	3.01	42.71	229.68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Брецель	100	10.22	9.67	24.27	250.3	555
	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	15.00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>51.87</b>	<b>53.09</b>	<b>216.05</b>	<b>1614.08</b>	
<b>День 7</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	200	9.33	9.77	17.65	251.22	302
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с сахаром и брусникой	200	0.22	0.06	7.20	29.08	143
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2.35	5.33	8.05	124.43	157.2
	Митбол из индейки	100	11.93	12.56	24.79	256.9	410
	Соус сметанный	20	0.35	1.40	1.12	18.5	354
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.20	9.50	46.62	270.81	237
	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4.50	5.00	15.60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5.68	5.29	31.80	190.46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>49.79</b>	<b>49.75</b>	<b>199.48</b>	<b>1517.05</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	250	11.15	8.73	21.18	365.33	267
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
<b>ОБЕД</b>							
	Икра свекольная	100	3.48	4.62	9.86	68.74	119
	Щи овощные на мясном бульоне (без томатата)	250	2.80	5.27	9.25	96.58	142.3
	Жаркое из птицы	280	19.70	20.50	55.97	513.57	407
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	112.36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1.98	0.27	11.40	59.7	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109

<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0.20	0.20	12.80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9.91	10.60	35.77	201.65	542
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>55.73</b>	<b>50.97</b>	<b>214.01</b>	<b>1670.43</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи натуральные свежие	100	0.80	0.10	2.50	14	106
	или Овощи отварные	100	1.17	0.10	5.67	28.33	
	или Овощи консервированные	100	1.43	0.83	2.83	75.98	
	Наггетсы куриные	100	12.07	12.80	21.33	167.39	б/н
	Рис отварной	180	4.64	5.63	48.10	261.63	414
	Соус сметанный	15	0.26	1.03	0.84	13.9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0.28	0.04	8.96	37.28	494.2
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2.30	5.50	22.63	161.7	144.1
	Голубцы ленивые	100	11.74	17.50	17.40	261	372
	Соус сметанный	20	0.35	1.40	1.12	18.5	354
	Каша пшеничная	180	9.13	4.10	50.42	262.22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	10.62	40.44	508
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из замороженной ягоды	200	0.24	0.06	10.16	42.14	511.1
	Крендель сахарный	100	9.86	10.67	37.81	248.27	555
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1865</b>	<b>57.29</b>	<b>59.53</b>	<b>263.11</b>	<b>1682.47</b>	
<b>День 10</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10.38	9.90	44.98	303.13	165
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
	Чай с клубникой и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3.08	5.45	17.42	131.82	134.1
	Бефстроганов из кур	100	12.77	13.50	25.52	244.48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.20	8.50	46.62	270.81	237
	Напиток из шиповника	200	0.32	0.14	11.46	48.32	519
	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	108
	<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	15.00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9.62	10.40	32.70	251.6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>51.54</b>	<b>48.61</b>	<b>236.95</b>	<b>1547.71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17465</b>	<b>539.16</b>	<b>539.56</b>	<b>2282.02</b>	<b>16199.95</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1746.5</b>	<b>53.916</b>	<b>53.956</b>	<b>228.202</b>	<b>1619.995</b>	

