

Согласовано
 Директор
 Е.В. Мисеева
 МБОУ "Центр образования № 11 г. Черкесск"

ОЛИМП
 Учреждение
 Директор ОО "Олимп"
 И.Г. Тамов

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

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1 неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	535
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№47/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 сб рецептур 2004 г	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2,184	1,880	25,185	126
№266/2015г. Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№302/2015г. Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	860	26,102	26,165	119,624	817
	Всего:	1462	41,829	43,599	198,484	1352
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г. Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150 /5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г. Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576
ОБЕД						
№52/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г. Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	2,970	3,763	20,083	126
№291/2015г. Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,996	32,639	369
№348/2015г. Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	710	22,623	25,392	96,298	704
	Всего:	1215	38,231	41,265	184,132	1280

	Понедельник, 2 неделя					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	530	11,4	14,7	68,9	452,8
	Вторник, 2 неделя					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	146
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	530	15	18,8	63,3	481,7
	Среда, 2 неделя					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	515	10,4	12,7	48,6	349,9
	Четверг, 2 неделя					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	510	16,1	20,6	52,4	459,4
	Пятница, 2 неделя					
54-7т-2020	Творожная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый (дом.)	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого	510	14,1	11,7	60,6	403,8
	Средние показатели за период	525,8	15,1	16,9	60,2	452,3