

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12



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

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

г.Хабаровск
2022год

Выборка по белкам, жирам, углеводам, энергетической ценности, витаминам и минералам для детей 7 – 11 лет с целиакией
2022г

	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн.	Витамины					Минералы			
	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
1 день	53.9	55.2	236.6	1645	086	098	42	490	770	770	175	8.4	770
2 день	53.9	55.3	234.5	1645	086	098	42	490	770	770	175.3	8.4	770
3 день	53.5	55.3	247.27	1640	074	098	42	490	770	770	175	8.4	770
4 день	53.9	55.3	234.5	1645	084	098	42	490	770	770	175	8.4	770
5 день	53.9	55.3	235	1645	086	098	42	490	770	770	175	8.4	770
6 день	53.9	55.3	234.5	1645	084	098	42	490	770	770	175	8.4	770
7 день	53.9	55.3	224.2	1645	084	098	42	490	770	770	175	8.4	770
8 день	53.5	55.3	235.18	1645	084	098	42.5	490	770	770	175	8.4	770
9 день	53.9	54.9	226.75	1645	084	098	42.3	490	770	770	175	8.4	770
10 день	53.9	55.3	234.5	1645	084	098	42	490	770	770	175	8.4	770
11 день	54.18	54.9	234.5	1645	084	098	42	490	772.6	770	175	8.4	770
12 день	53.9	54.8	234.5	1645	084	098	41.76	490	770	770	175	8.4	770
Итого	646.28	662.2	2812	19740	10.04	11.76	504.56	5880	9242.6	9240	2100.3	100.8	9240
Средняя	53.86	55.2	234.3	1645	084	098	42.05	490	770.2	770	175.03	8.4	770

Ведомость контроля за рационом питания на одного ребенка 7-11 лет за 12 дней с целиакией

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка в день по нетто	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Итого по норме за 12 дней	Фактич за 12 дней	В среднем
Хлеб без глютеновый	130	130	130	140	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1560	1570	130.8
Крупа (рис,пшено,гречка)	33	44	11	72.2	44	43	00	47.8	00	7	40	30	58.2	396	390	32.5
Картофель	125	50	96.9	198	73	112	150	81.1	110	180	192	150	109	1500	1502	125
Овощи свеж., зел.	196	140	248.1	141.3	120	183	230	234	116	175	226.6	201	337	2352	2355.7	196.3
С/фрукты	15	18	18	18	18	00	18	18	18	18	18	00	18	180	180	15
Фрукты	70	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	840	1200	100
Сок	115	00	00	00	200	200	00	200	200	200	200	200	200	1380	1600	133
Мясо жилов.1кат.	85	118	121	145	120	145	00	105	00	171	00	101	00	1020	1026	85.5
Цыплята 1кат.потр	20	00	15	107	00	00	26	00	00	00	108	00	7.5	240	248.5	20.7
Рыба-филе	23	00	00	00	25	00	86	00	86	00	00	00	80	276	277	23
Молоко и кефир	250	400	220	220	200	300	140	100	220	300	400	210	300	3000	3010	255
Творог б/глют	30	00	80	00	100	00	00	00	80	00	00	100	00	360	360	30
Сыр б/глют.?	5	00	00	00	00	20	00	20	00	00	00	20	00	60	60	5
Сметана	10	00	10	10	00	15	20	00	20	15	20	10	00	120	120	10
Масло сливочное	15	15	15	10	15	20	15	18	12	10	15	20	15	180	180	15
Масло растит.	6	7	6	5	6	6	7	5	6	6	6	6	7	72	73	6
Яйцо диетическое	24	00	00	00	56	00	160	56	00	00	56	00	56	288	297	24.7
Сахара	43	40	50	40	50	40	40	45	50	20	45	40	50	516	500	41
Кондитерские изд.	14	15	15	15	-	15	15	15	15	15	15	15	15	168	165	14
Чай	03	03	03	03	03	03	03	03	03	--	03	03	03	3.6	3.3	03

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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Первый день	Завтрак													
ПК № 58	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
ТК№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													
ТК№4	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
ТК№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
ТК№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
ТК№70	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
ТК№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)

№ 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Второй день															
Завтрак															
ТТК№71	Запеканка из творога с изюмом	185,00	16.65	19.25	24.73	273.8	0,22	0,1	00	116	198.42	205.26	29.1	1.27	186.47
ТТК№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
ТТК №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/глутена	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															
ТТК№4	Овощи свежие порциями/огурец/	60,00	0,48	0,00	1.01	15.6	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20
ТТК№72	Суп крестьянский с крупой	200	5.16	5,76	3.44	204.16	0,14	0,24	1,05	60	108.88	164.97	21.65	2.6	79.86
ТТК№35	Овощи тушеные с мясом	180,00	19.51	20,59	37,12	337,90	0,18	00	3,62	40	185,52	159,71	20,55	0,48	73,69
	Сок	200,00	0,00	0,00	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/глутена	70	2.2	09	53.36	174.84	01	025	2	50	70	43.52	32.5	08	1..25
	Итого	710	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/глутена	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	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	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	20,30	0,77	115,43
ТТК №29	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 №14	Рассольник 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№ 20	Птица отварная	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№25	Картофельное пюре	150,00	4,39	7,78	18,60	150,73	0,13	0,15	0,16	25	39,00	0,00	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	105,00	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	770	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	13,00	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/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Четвертый день														
	Завтрак														
ТТК№ 82	Каша жидкая молочная из пшеницы с курагой	200,00	8.51	10.82	22.5	247.8	0,11	0,042	12.43	65	167.81	160.38	12.24	1.95	148.37
ТТК№ 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК№ 48	Чай с молоком	200,00	1.54	1.63	28.05	106	0,07	0,005	0,057	20	12.09	58.1	16.32	0,003	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	510	19.25	19.75	83.75	587.5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275
	Обед														
ТТК№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
ТТК 16	Суп картофельный с рыбой	200/35	10.11	12.96	27.57	176.0	0,11	0,13	1,49	105	50.1	145	23.5	0,20	55.61
ТТК№30	Азу	180,00	12.9	10.5	11.9	336.66	0,17	0,09	1,72	00	136.7	145.37	7,22	2.42	108.54
ТТК53	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,2	0,00	19.8	80,00	0,02	0,00	13,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40
	Хлеб или хлебцы б/ глутена	70	2.2	0,9	53.36	174.84	0,1	0,25	2	50	70	50.78	32.5	08	1.25
	Итого	745	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)

№ 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Пятый день	Завтрак													
ТТК№70	Каша молочная гречневая с изюмом	220,00	12.01	15.15	34.95	334.8	0,22	0,09	00	112	180	221.89	22.76	2.13	219.69
ТТК№63	Сыр порциями без глютена	20	5.04	3.7	00	42	00	001	024	13	144.15	00	7.5	007	17.4
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/15	00	0,00	16	65	0,00	00	12.76	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	515	19.25	19.75	83.75	587.5	032	035	15	175	394.15	275	62.5	3	275
		Обед													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие(помидор)	60,00	0,04	0,18	2.34	3.1	0,00	0,00	2,74	70	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК№13	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№71	Ежики мясные	90,00	15.48	11.84	9.68	236.4	0,00	0,01	00	62	40.69	189.44	25.05	2.69	60.39
ТТК№27	Рагу из овощей	150,00	4,28	10,63	16,13	149,16	0,16	0,14	12.12	36	56	48,95	12,60	0,16	47,99
	Сок	200,00	0,1	0,00	21,00	95,00	0,1	0,01	2.99	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/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Шестой день	Завтрак													
ТТК№61	Омлет с зеленым горошком	200/40	15.51	20.52	13.56	367	0,15	004	12.43	105	192.91	173.38	29.42	2.65	227.04
ТТК№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
	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													
ТТК №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
ТТК№19	Суп картофельный с гречневой крупой с птицей	200/20	7,43	6,30	10,80	126,65	0,00	0,030	0,48	13	18,31	176,53	11.12	1.84	127,42
ТТК №43	Рыба запеченная помидорами	110,00	15.82	12.7	6.94	175.11	0,22	0,12	2,77	170	121.2	70.32	6,02	0,09	0,00
ТТК 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
ТТК№68	Компот из яблок	200,00	00	0,00	21,60	87,00	0,02	00	3,24	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	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 7-11лет 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Седьмой день	Завтрак													
ТТК№72	Каша жидкая молочная из риса с курагой	170	7.53	10.6	26	267.8	015	0087	12.82	21	99.78	156.21	19.57	1.29	149.72
ТТК №63	Сыр порциями б/глутена	20,00	2,52	1,85	0,00	21	0,00	0,005	0,18	64	72,07	0,00	3,75	0,053	8,7
ТТК № 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	40	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	8,05	9,79	5,24	0,00	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№4	Овощи натуральные свежие порциями/огурец/	60,00	0,48	0,00	1.01	15,60	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28.2
ТТК№ 73	Уха с крупой	200	8.24	6	7	177.66	017	024	11.21	40	34.88	224.19	17.44	2.94	100.86
ТТК№35	Овощи тушеные с мясом	160,00	15.35	20.75	25.61	337.90	0,18	00	3.62	40	170.52	159.71	20.55	0,48	103.69
ТТК№69	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	00	3,17	20	105,00	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	700	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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Восьмой день	Завтрак														
ГТК№75	Запеканка из творога с изюмом	180,00	16,65	18,85	17,79	273,8	0,2	0,1	00	106	198,42	205,26	29,1	1,27	186,47	
ГТК №74	Соус из кураги	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№46	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	
ГТК№ 2	Горошек зеленый припущенный	60,00	0,72	0,00	1,96	11,00	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10	
ГТК№12	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№83	Рыба запеченная с овощами	100,00	13,87	9,97	11,11	241,25	0,11	007	1,86	48	195,1	273,1	36,47	2,96	118,67	
ГТК№22	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/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Девятый день	Завтрак													
ТТК № 76	Зразы рубленые в молочном соусе	90,00	13.3	15.1	2.35	181.4	0,04	0,005	00	65	188.1	108.13	0001	1.43	121.66
ТТК № 21	Гречка отварная	150	3.75	3.75	35.41	170.4	016	0095	09	60	009	109.35	20.0	077	115.43
ТТК №	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													
ТТК № 7	Салат «Солнышко»	60,00	09	3.1	4,0	51,00	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65
ТТК № 77	Суп с мясными фрикадельками	200/20	5,80	7.25	16,0	176.0	0,11	0,08	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80
ТТК № 44	Запеканка картофельная с мясом	180,00	18.05	16.0	11.5	310.66	0,20	0,14	1.8	100	214.13	231.07	25.89	3.08	83.34
ТТК № 63	Компот из чернослива	200,00	0,00	0,00	24.89	110,0	0,00	0,00	13.1	00	26,00	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	730	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	87,91	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	11.88	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	10,21	9.6	4,38	0,20	38,90
	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	54.9	226.75	1645	084	098	42.3	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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг
	Десятый день	Завтрак													
ТТК№59	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	200,0	8.51	10.82	22.5	247.8	0,11	0,042	00	65	167.81	160.38	12.24	1.95	148.37
ТТК№ 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	0,00	40	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ТТК№ 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													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие /помидор порциями /	60,00	012	0356	2.334	10.8	0,002	0,00	2,74	58	2,00	4,80	2,20	0,06	23,40
ТТК№14	Рассольник со сметаной	200,0	5,49	7,70	15,50	165.63	0,02	00	3.09	00	52,70	81,35	4,94	0,36	16,51
ТТК№40	Поджарка из	100,0	17.83	10.69	00	235.07	0,16	0,005	00	92	68.94	143.82	14.26	2.11	28.31
ТТК№27	Рагу из овощей	170,0	1.15	10.63	16.13	149.16	0,12	0,075	12.5	45	57.76	79,35	12.6	0,17	115,43
ТТК№ 56	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	800	26.95	30.28	108.92	822.5	042	049	33.57	245	385	385	87.5	4.2	385
		Полдник													
	Кефир	200,0	3.3	2.5	3.5	98,0	0,06	0,1	1.4	00	87.91	86	5.83	0,19	41.0
	Кондитерское изделие б/глутена	15	4.0	2.77	29.33	85	006	004	00	50	6.88	14	3.17	013	38
	Фрукт	100,0	0,40	-	9,00	32,00	00	00	4.6	20	15,21	10.0	16	0,88	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)

№ 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, мг	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
ТТК№78	Плов с сушеными фруктами и морковью	150	4.61	7.25	27.85	221.8	019	009	1.99	52	15.84	169.69	20.76	1.54	214.74
ТТК №63	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
ТТК№ 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													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие/огурец порциями/	60	048	00	1.01	15.6	0,00	0,00	1.0	95	4,6	2.8	2.8	0,12	28.2
ТТК№13	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
ТТК№ 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
ТТК№22	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
ТТК№	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)

№ 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
	Двенадцатый день	Завтрак													
ТТК № 80	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
ТТК №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
ТТК №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													
ТТК № 6	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
ТТК№8	Суп картофельный с фасолью	200,00	7,13	6,30	19.28	143.4	0,10	0,075	0,14	110	14,09	50.6	3.01	0.16	139,86
ТТК№44	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
ТТК№ 81	Рыба припущенная	120,00	10,00	10.19	3.3	193,55	0,17	0,025	1.76	35	172.97	143.19	18,15	1.14	41.8
ТТК№82	Капуста тушенная с яблоком	150,00	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
ТТК№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	805	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

