

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №1



Утверждаю
Генеральный директор ЗАО "Контакт"
Ю.Ю. Дымова



29.08.2022

12 дневное лечебно – диетическое меню на учебный год для детей 12-18 лет с целиакией

г.Хабаровск
2022год

Выборка по белкам, жирам, углеводам, энергетической ценности, витаминам и минералам для детей 12 - 18 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	63.0	64.4	274.75	1904	0,98	1,12	49.0	630	840	840	210	12,6	850
2 день	63.0	64.4	268.4	1904	0,98	1,12	47.73	608	840	840	210	12,6	842.61
3 день	63.0	64.4	263.94	1860.2	0,94	1,21	49.0	635	840	840	210	12,6	840
4 день	63.0	64.4	268.0	1904	0,98	1,12	49.0	630	840	840	210	12,6	840
5 день	63.0	64.5	269.9	1904	0,98	1,12	49.0	630	840	840	210	12,6	840
6 день	63.0	64.4	263.41	1944.3	1.09	1,03	50.27	647	840	840	210	12,6	837.39
7 день	63.0	64.4	268.0	1904	0,98	1,12	49.0	630	840	848.1	210	12,6	840
8 день	63.0	64.4	268.	1904	0,98	1,12	49.0	630	840	840	210	12,6	840
9 день	63.2	64.4	268.05	1904	0,98	1,12	46.9	630	840	831.9	210	12,6	840
10 день	63.0	64.4	268.0	1904	0,98	1,12	58.25	630	840	840	210	12,6	840
11 день	63.0	64.4	268.0	1904	0,98	1,12	44.4	630	840	840	210	12,6	840
12 день	63.0	64.4	268.0	1904	0,9	1,12	46.5	630	840	840	213.48	12,6	840
Итого	756.2	772.9	3216.45	22844.5	11.75	13.44	588.05	7560	10080	10080	2523.48	151.2	10090
Средняя	63.0	64.4	268.0	1903.7	0,98	1,12	49.0	630	840	840	210.3	12,6	840.8

Ведомость контроля за рационом питания на одного ребенка 12-18 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 глютенный	160	160	160	170	160	160	160	160	160	150	160	160	160	1920	1920	160
Крупа (рис,пшено,гречка)	37	49	16	77.2	49	48	00	52.8	00	11	45	35	62	444	445	37.1
Картофель	125	50	96.9	198	73	112	150	81.1	110	180	192	150	109	1500	1500	125
Овощи свеж., зел.	201	145	253.1	146.3	125	188	235	239	121	180	231.6	206	343	2412	2413	201
С/фрукты	15	18	20	18	20	00	18	18	20	18	18	00	18	180	186	15.5
Фрукты	100	135	130	135	130	135	150	135	140	135	135	135	135	1200	1630	135.8
Сок	115	00	00	00	200	200	200	200	200	200	00	200	00	1380	1400	116.6
Мясо жилов.1кат.	92.5	130	133	157	132	157	00	117	00	171	00	113	00	1110	1110	92.5
Цыплята 1кат.потр	22.5	00	15	111	00	00	26	00	00	00	112	00	7.5	270	271.5	22.6
Рыба-филе	25	00	00	00	25	00	94	00	94	00	00	00	88	300	301	25
Молоко и кефир	290	500	240	240	250	370	220	170	270	320	420	200	300	3480	3500	291
Творог б/глют	30	00	80	00	100	00	00	00	80	00	00	100	00	360	360	30
Сыр б/глют.	7.5	00	00	00	00	20	00	20	30	00	00	20	00	90	90	7.5
Сметана	12	10	20	20	00	20	24	00	20	00	20	10	00	120	120	12
Масло сливочное	23	25	20	25	15	25	23	26	20	18	22	28	23	276	276	23
Масло растит.	10	11	10	9	10	10	11	11	10	10	10	10	11	72	73	1.2
Яйцо диетическое	24	00	00	00	50	00	100	50	00	00	50	00	50	288	300	25
Сахара	43	40	53	40	50	40	40	45	53	20	45	40	50	516	516	43
Кондитерские изд.	14	17	20	18		20	16	15	18	15	15	15	15	168	184	15
Чай	03	033	033	033	033	033	033	033	033	00	033	033	033	3.6	3.63	03

Лечебно – диетическое меню для организации питания детей 12-18 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
	Первый день	Завтрак													
ТТК №58	Каша жидкая молочная из риса с маслом	250	18.16	20.37	27	333	018	005	10.93	145	192.09	180.9	10.18	2.79	201.04
ТТК №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	80,00	2.4	1.0	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Фрукт	100	04	00	9	65	00	00	4.0	10	17.9	10	16	088	31
	Итого	630	22,5	23	118.45	680,0	0,35	0,4	17,5	225	292.08	300,0	75,0	4,5	280
		Обед													
ТТК №4	Салат из свежих помидоров с растит. маслом	100	1.0	6.1	7.7	87	0082	0021	4.16	160	1.6	60	003	004	014
ТТК №10	Суп из овощей	250,00	6	6.87	13.91	141.88	0136	00	1.69	00	113.46	115.8	29.48	1.07	143.75
ТТК №68	Мясо отварное для первого блюда	6,00	1,20	0,20	0,00	6,51	0,012	00	0,04	0,00	1,26	25,74	2,59	0,30	31,60
ТТК №70	Картофель по деревенски с мясом	200,00	20.74	18.03	20.39	453.61	014	0239	3.37	105	108	142.56	19.4	3.39	83
ТТК №54	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	00	13,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2.4	1	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	836	31.5	32.2	118	952	0,49	0,56	24.5	315	427.92	420,0	105,0	6,3	459.84
		Полдник													
	Кефир	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	0,00	87,9	86	5,83	0,19	41,00
	Кондитерские изделия б/глутен	17	4,90	6,70	25,80	122,00	0,06	0,04	1,0	80	14,19	24	8,17	0,73	38,16
	Фрукт	135,00	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	352	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	110,16
	Всего		63	64.4	274.75	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	850

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 12-18 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
	Второй день														
	Завтрак														
ГТК№71	Запеканка из творога с изюмом	200,00	19.28	22.0	25	321.8	025	01	00	143	220.73	222.78	35.91	1.88	213.7
ГТК№94	Соус из кураги	70,00	0,00	0,00	19.7	117,20	0,00	0,00	1,47	10	9,27	16.43	1,35	1,62	51.0
ГТК №46	Чай с сахаром с лимоном	200/15	00	0,00	16,00	65,00	0,00	00	12.76	0,00	00	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1.0	64.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	565	22,5	23,0	115.1	680,0	0,35	0,4	16.23	203	300,0	300,0	75,0	4,3	302.61
	Обед														
ГТК№4	Овощи натуральные свежие порциями/огурец/	100	08	00	1.68	26	00	00	1.25	100	5.75	3.0	3.6	015	35.25
ГТК№72	Суп крестьянский с крупой.	250	6.45	7.66	4.3	296.34	019	026	3.76	102	142.03	180.63	36.77	3.63	94.84
ГТК№35	Овощи тушеные с мясом	200,00	21.85	23.54	41.69	363.66	02	00	4.16	63	186.22	171.37	22.13	1.72	86.66
	Сок	200,00	0,00	0,00	12.94	90,00	0,00	0,00	13.33	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20	202
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2.4	1	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	830	31,5	32,2	115.01	952	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,5	420,0
	Полдник														
	Фрукт	130	0,40	-	11,80	52,00	0,04	0,02	2,62	0,00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90
	Молоко	200	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
	Безглютеновая выпечка или кондитерское изделия б/глутена	20	5,30	6,70	23,00	122,00	0,05	0,05	1,13	50	22,43	24,90	10,63	0,90	35,50
	Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
	Всего		63.	64,4	268.4	1904	0,98	1,12	47.73	608	840,0	840,0	210,0	12,6	842.61

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с целиакией (с непереносимость 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	
	Третий день	Завтрак														
ГК№58	Шницель мясной	100,00	13,10	16,40	2,40	265.7	0,11	00	047	90	247,93	150	8,97	1,96	111.96	
ГК№54	Кабачки тушеные с гречневой крупой	190,00	4,40	4,60	23,37	195.1	0,13	0,18	1.8	125	9,25	81,45	27,36	1,63	138,52	
ГК №29	Соус сметанный с овощами	25,00	2,4	1,20	1,18	17,50	0,01	00	13.23	00	3.77	7.76	0,93	0,11	11,61	
ГК№47	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	00	00	00	8,05	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2,40	1.0	54.4	176	0,10	03	2	50	70,00	51	32.5	08	1,25	
	Итого	595	22,5	23,2	97.35	719.3	0,35	0,48	17,5	265	339,0	300,0	75,0	4,5	300	
		Обед														
ГК №4	Овощи натурал. свежие порциями-/ помидор/	100	02	059	3.89	18	00	00	3,15	90	2,50	6,00	2,75	0,09	29,25	
ГК №14	Рассольник со сметаной	250,00	7,68	8,63	16.46	207.03	0,025	00	15.97	00	77.27	107,23	8,46	0,75	21.34	
ГК№20	Птица отварная	100,00	14.66	12,44	00	191,88	0,077	00	0,02	90	72.0	255.77	47.08	3.82	160.76	
ГК№25	Картофельное пюре	190,00	5,88	9,34	23,32	159,49	0,15	0,29	0,19	30	54,23	0,00	0,00	0,34	56,40	
ГК№69	Компот из смеси с/фруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	00	13,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	90,00	2,40	1.	54.4	218.8	0,10	0,3	2	50	70,00	51	32.5	08	1,25	
	Итого	930	31.5	32.0	128.29	911.7	035	057	24.5	280	381	420	105	6.3	420	
		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	
	Безглютеновая выпечка или кондитерское изделие б/глутена.	18	5,30	6,70	25,80	122,00	0,06	0,04	1,20	80	15,70	20.5	11,17	1,20	48,00	
	Фрукт	135,00	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,40	10	16,39	13.5	13,00	0,41	31,00	
	Итого	353	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63	64.4	263.94	1860.2	084	1.21	49	635	840	840	210	12,6	840,0	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с целиакией (не переносимостью 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№59	Каша жидкая на молоке из пшена с маслом	250,00	12.86	15.27	25	310	016	0042	14.93	112	192.81	177.9	19.24	3.45	173.37
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№48	Чай с молоком	200,00	1.54	1.63	28.05	106	0,07	0,05	0,57	20	12.09	58.1	16.32	0,03	46.71
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1.0	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	580	23.8	24.3	107.85	680	035	04	17.5	225	300	300	75	4.5	300
	Обед														
ТТК№7	Салат "Здоровье"	100,00	4,20	5,40	5,0	78,00	0,03	0,03	1,13	110	42,30	29,70	8,40	0,14	52,00
ТТК№16	Суп картофельный с рыбой	250/30	11.1	13.93	28.49	220	0,17	0,14	1,69	145	57	165.7	30	0,30	60.47
ТТК№30	Азу	220,00	13.6	11.87	19,31	398	0,19	0,09	1,92	00	157.6	150.7	16.1	4.36	117,88
	Напиток из плодов шиповника на заменители сахара.	200,00	0,2	0,00	19.8	80,00	00	00	13,33	10	93,10	22,90	18,00	0,70	188,40
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1	54.4	176	0,1	0,3	2	50	70	51,00	32.5	08	1.25
	Итого	830	31,5	32,2	126.65	952	049	056	20.07	315	420	420,0	105	6,3	420,0
	Полдник														
	Фрукт	130,00	0,40	0,00	9,00	69	0,02	0,02	8.61	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	7.3	7.9	7.1	113	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,00	7,00	1,19	14,95
	Итого	430	7.7	7.9	33.5	272	0,14	0,16	11.43	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
	Всего		63	64.4	268	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 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
	Пятый день	Завтрак													
ТТК №70	Каша молочная гречневая с изюмом	250	15.06	18.4	36	397	0,25	0,09	00	162	185	239.21	29.76	3.63	244.69
ТТК№63	Сыр порциями б/глутена	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	200/25	00	0,00	16,00	65,00	0,00	00	15.26	0,00	00	9,79	5,24	0,00	36,66
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2.4	1	54.4	176	0,1	03	2	50	70	51	32.5	0,8	1.25
	Итого	575	22.5	23.1	106.4	680	035	04	17.5	225	399.15	300	75,0	4,5	300
		Обед													
ТТК№4	Овощи натуральные свежие(помидор)	100,00	02	06	3.89	18	00	0,00	3.15	90	2,0	4.8	2,2	0,06	23.4
ТТК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5,94	5,13	18.05	182.02	0,06	0,09	1,44	30	80,93	63.83	6,44	017	59.46
ТТК№71	Ежики мясные	120,00	20.93	12,71	10.66	271.59	0,00	001	0,00	72	70.57	210.5	32.74	4.76	62.87
ТТК№27	Рагу из овощей	200,00	2.03	12,76	22	209,39	0,23	0,16	14.92	45	78.75	60.3	21,12	0,19	71.02
	Сок	200,00	00	00	21	95	0,1	0,00	2.99	00	18.6	29.57	10	032	202.0
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1.0	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	950	31.5	32.2	130	952	0,49	0,56	24,5	315	320.85	420	105	6.3	420,0
		Полдник													
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	1,40	0,00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00
	Кондитерские изделия б/глутена	20,00	5,30	6,70	21	122	0,06	0,04	092	80	14,16	12,00	8,17	0,70	44
	Фрукт	135,00	0,40	0,00	9,00	52	0,02	0,02	4,68	10	17,93	22,00	16,00	0,91	35
	Итого	355	9,0	9,2	33.5	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
	Всего		63	64.5	269.9	1904	098	1.12	49	630	840	840	210	12.6	840,0

Лечебно -диетическое меню для организации питания детей 12-18 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
	Шестой день	Завтрак													
ГК №61	Омлет с зеленым горошком	250/25	18.56	20.6	14.1	398	018	005	16.2	172	217.91	180.9	33.25	3.67	244.23
ГК №48	Чай с молоком	200,00	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	80,00	2.4	1.0	54.4	176	0,1	03	2	50	70	51	32.5	08	1,25
	Итого	555	22,5	23.23	96.55	680,0	0,35	0,4	18.77	242	300	290,0	82.07	4,5	292.19
		Обед													
ГК №5	Салат «Свеколка»	100,00	1,22	3,50	4,30	75,70	0,025	0,04	1,38	0,00	32,14	28,80	8,18	0,20	85,33
ГК №19	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	250/25	8,03	9,12	12,27	156,30	00	0,05	0,85	27	28,13	178	25,24	3,15	133,32
ГК №43	Рыба запеченная помидорами	130,00	19.02	16.15	7.0	276.35	0235	0,12	5.76	218	146.33	105.5	10,68	0,13	0,00
ГК №25	Картофель отварной	180,00	4.13	4,68	30,16	180,65	0,25	0,05	0,00	20	9,80	41,86	7,40	1,32	0,00
ГК №68	Компот из яблок	200,00	00	0,00	21.6	87,00	0,02	00	13,24	0,00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1	54.4	121	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	965	34.8	34.45	129.73	952	063	056	23.23	315	420	430	105	6.3	420
		Полдник													
	Сок	200,00	00	00	11.8	92	00	00	3,25	30	94.79	80.82	15.02	0,70	45.6
	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия б/глутена	16	5.3	6.72	13.53	112.3	007	005	00	60	15.7	16	8.41	053	40
	Фрукт	150,00	0,40	-	11,80	108	0,04	0,02	5,02	0,00	9,51	23,18	6,57	0,57	39,6
	Итого	366	5.7	6.72	37.13	312.3	011	007	8.27	90	120	120	30	1.8	125.2
	Всего		63	64.4	263.41	19.44.3	1.09	1.03	50.27	647	840	840	210	12.6	837.39

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с целиакией (не переносимостью глютена)

№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
	Седьмой день	Завтрак													
ГК№72	Каша жидкая молочная из риса с курагой	200	7.86	11.9	28	333	023	0082	15.3	119	99.78	226.21	22.82	3.41	166.02
ГК № 63	Сыр порциями б/глутена	20	5.04	3.7	00	42	00	001	024	13	144.15	00	7.5	007	17.4
ГК № 62	Яйцо вареное	1/50	7,00	6,40	0,40	88,00	0,02	0,008	00	43	25,10	13,00	6,94	0,22	78,67
ГК №47	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	00	00	00	00	9,79	5,24	00	36,66
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1.0	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	550	22,5	23,0	98.8	704	0,35	0,4	17,5	225	339.03	300,0	75,0	4.5	300
		Обед													
ГК №4	Овощи натуральные свежие порциями/огурец/	100	0,8	0,00	1.68	26	0,00	00	1,25	121	5,75	3,20	3,20	0,15	35,25
ГК№73	Уха с крупой	250	10.92	9.01	18.05	226	021	028	3.83	97	34.88	224.19	21.91	4.44	110
ГК№ 35	Овощи тушеные с мясом	220,00	18	23.49	29.75	397.5	02	00	4.25	47	170.52	159.71	33.18	0.91	132,5
ГК№ 69	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,68	0,00	30,22	116,50	00	00	13,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	850	32.8	33.5	134.1	942	051	058	24.5	335	386.15	438.1	105	6.8	430
		Полдник													
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60
	Кондитерские изделия б/глутена	15.00	7.3	7.9	11	91	008	012	1.58	70	78.11	80.82	10.62	08	19.8
	Фрукт	135,00	0,40	-	12.3	75	0,04	0,02	3,62	00	20.71	15,18	9.38	0,3	10.6
	Итого	350	7.7	7.9	35.1	258	012	014	7	70	114.82	110	30	1.3	110.
	Всего		63	64.4	268	1904	098	1.12	49	630	840	848.1	210	12.6	840

Лечебно- диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет. с целиакией. (не переносимостью глютена)

№ p/p	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														
ТТК№75	Запеканка из творога с изюмом	220,00	20.1	22,3	26	350	0,25	0,01	00	165	223	222.78	35.91	1.88	216.47	
ТТК№ 74	Соус из яблок	50,00	0,00	0,00	12.75	117,20	0,00	0,00	1,47	10	9,27	16.43	1,35	1,82	45.62	
ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/22	00	00	16,00	65,00	00	00	16.78	00	00	9,79	5,24	0,00	36,66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2.4	09	54.4	176	0,10	0,3	2	50	70	51	32.5	08	1,25	
	Итого	572	22,5	23,0	109.15	708.2	0,35	0,4	20.25	225	302.27	300,0	75,0	4,5	300	
		Обед														
ТТК№ 2	Горошек зеленый припущенный	100	09	00	2.45	13.75	0,025	0,012	1,08	110	1,40	13,58	0,025	0,10	0,125	
ТТК№12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	250,00	6,56	11,05	22.38	185,13	0,064	001	4,63	25	64.87	44,08	10.645	0,08	155,65	
ТТК№42	Рыба запеченная по-гречески	140,00	16.52	10.81	12.0	299.43	025	007	2.05	100	221.23	297.34	51.83	4.78	126.36	
ТТК№22	Картофельное пюре с маслом	180,00	5,12	9,34	22,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0,00	0,00	0,34	56.4	
	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	90,00	0,00	0,00	11,80	0,00	16,00	14,00	10,00	02	79,60	
	Хлеб или хлебцы б/ глютена	80	2.4	1	54.4	176	0,1	0,3	2	50	70	51	32.5	08	1,87	
	Итого	950	31,5	32,2	125.35	923.8	0,59	0,57	21.75	315	417.73	420	105,0	6.3	420,0	
		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	
	Кондитерское изделия б/глутена	18,00	5,30	6,70	21	117	0,07	0,04	00	50	17.14	24,90	8.41	0,30	40	
	Фрукт	140,00	0,40	0,00	9,00	57	0,02	0,02	3.75	00	20.5	15,18	6.6	0,80	34.4	
	Итого	350	9,0	9,2	33.5	272,0	0,14	0,15	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,	64,4	268	1904	0,98	1,12	49	630	840	840	210,0	12.6	840,0	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 лет с целиакией (не переносимостью глютена)

Ф 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	
	Девятый день															
	Завтрак															
ГТК №76	Зразы рубленые в молочном соусе	120,00	14,81	16,97	2,45	197,26	0,05	0,045	00	105	204	129,64	0002	1,95	138,09	
ГТК №21	Гречка отварная	180	5,29	5,13	36	217,9	0,2	0,105	1,0	90	10	105,58	32,5	1,75	124,0	
	Сок	200	00	00	12,94	90	00	00	12,4	00	16	14	10	00	36,66	
	Хлеб или хлебцы без глютена	70	2,4	09	53,36	174,84	01	025	2	50	70	50,78	32,5	08	1,25	
	Итого	570	22,5	23,0	104,75	680,0	0,35	04	15,4	245	300	300,0	75	4,5	300	
	Обед															
ГТК №7	Салат « Здоровье»	100,00	1,0	4,0	5,0	61	0,01	0,02	4,89	0,00	40	29,0	8,0	0,02	50	
ГТК №77	Суп с мясными фрикадельками	250/25	9,1	9,46	20,38	220	0,12	009	2,11	133	60	64,80	17,30	0,30	65,28	
ГТК №44	Запеканка картофельная с мясом	220,00	20,5	19,04	20,33	385,0	028	0,17	2,4	132	224	253,1	37,2	5,1	101,47	
ГТК №63	Компот из чернослива	200,00	0,00	0,00	24,89	110,00	0,00	0,00	13,1	0,00	26,00	14,00	10,00	0,10	202,00	
	Хлеб или хлебцы б/глютена	80	2,4	1	54,4	176	01	03	2	50	70	51	32,5	08	1,25	
	Итого	875	33	33,5	125	952	0,51	0,58	24,5	315	420	411,9	105,0	6,3	420,0	
	Полдник															
	Кефир	200,00	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0	
	Кондитерские изделия б/глютена	15,00	4,0	5,4	18,2	85	002	002	1,98	70	11,88	14,4	14,79	0288	30,1	
	Фрукт	135,00	0,40	-	16,6	89,00	0,04	0,02	3,62	0,00	20,21	19,6	9,38	0,8	48,90	
	Итого	350	7,7	7,9	38,3	272,0	0,12	0,14	7,0	70	120,0	120	30,0	1,8	120,0	
	Всего		63,2	64,4	268,05	1904	0,98	1,12	46,9	630	840	831,9	210	12,6	840,0	

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 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
	Десятый день	Завтрак													
ГТК№59	Каша жидкая на молочная из пшена с маслом	250,00	12.86	15.27	25	310	016	0042	00	112	192.81	177.9	19.24	3.45	173.37
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	007	005	057	20	12.09	58.1	16.32	003	46.71
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2.4	1	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	580	23.8	24.3	107.85	680,0	0,35	0,4	2.57	225	300,0	300,0	75	4,5	300
		Обед													
ГТК №4	Овощи натуральные свежие порциями / помидор /	100	02	06	3.89	18	00	00	3.15	90	2.5	6	2.75	009	29.25
ГТК№14	Рассольник со сметаной	250,00	7.68	8.63	16.46	207.03	0025	00	15.97	00	77.27	107.23	8.46	075	21.34
ГТК№40	Поджарка из цыплят	130,00	19.23	13	00	324.87	0215	00	00	140	72.94	170.57	19.17	3.77	29.54
ГТК№27	Рагу из овощей	180,00	1.83	11.6	21.97	176.1	013	01	14.32	45	63.69	60.3	21.12	019	138.52
ГТК№ 56	Компот из кураги	200,00	0,16	0,00	21,60	87,00	0,02	0,16	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,10
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1.25
	Итого	940	31.5	34.8	118.32	989	0,49	0,56	48.68	325	420	420	105	6,30	420,00
		Полдник													
	Кефир	200,00	3.3	2.5	3.5	98	006	01	1.4	00	87.9	86	5.83	019	41
	Фрукт	135,00	04	00	9	52	002	002	5.6	30	25.22	20	21	1.48	41
	Безглютеновая выпечка или кондитерские изделия б/глутена	15	4	2.77	29.33	85	006	004	00	50	6.88	14	3.17	013	38
	Итого	350	7.7	5.27	41.83	235	014	016	7	80	120	120	30	1.8	120
	Всего		63	64.4	268	1904	098	1.12	58.25	630	840	840	210	12.6	840

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 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
	Одиннадцатый день														
	Завтрак														
	Творожок без глютена	100	7.3	7.9	7.1	113	0,01	00	002	60	57.61	52	2	059	4.95
ГК№78	Плов с сушеными фруктами и морковью	200,00	7.66	10.4	28.25	284	024	01	2.49	102	28.24	187.21	27.76	3.04	239.74
ГК №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
ГК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/5	01	00	16	65	00	00	10.75	00	00	9.79	5.24	00	36.66
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2.4	1	54.4	176	0,1	03	2	50	70	51	32.5	0,8	1.25
	Итого	605	22.5	23	105.75	680	035	04	15.5	225	300	300	75	4.5	300
	Обед														
ГК№4	Овощи натуральные свежие порциями /огурец /	100	0,8	00	1,68	26	0,00	0,00	1,25	120	5.75	5.0	3.6	0,15	35.25
ГК№13	Борщ "Сибирский" со сметаной	250,00	5,94	5,13	18,05	182.02	0,06	0,09	1,44	30	80.93	63.83	6,44	0,17	59.46
ГК№79	Мясо тушенное в молочном соусе	120,00	18.54	18.03	8.56	276.49	018	001	3.12	85	193.09	286.17	52.46	4.74	171.64
ГК№22	Картофельное пюре с маслом	180,00	5.12	9.34	22.32	159.49	0,15	0,18	0,19	30	44.23	00	00	0,34	56.4
	Сок	200,00	0,00	0,00	21.94	132,00	0,00	0,00	13.9	00	26,00	14,00	10,00	0,10	96,00
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80	2.4	1	54.4	176	01	03	2	50	70	51	32.5	08	1,25
	Итого	930	32,8	33.5	126.95	952	0,49	0,58	21.9	315	420	420	105	6.3	420
	Полдник														
	Кефир	200,00	3,70	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,00	00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,00
	Кондитерское изделие б/глутена	15	3.6	5.4	21	85	004		04	60	4.16	2	3.17	01	38
	Фрукт	135,00	0,40	0,00	10.8	89,00	0,04	0,02	5,60	30	27,90	20,00	21,00	1.48	41,00
	Итого	350	7.7	7.9	35.3	272,0	0,14	0,14	7,00	90	120,00	120,00	30,00	1,80	120,00
	Всего	-	63	64.4	268	1904	098	1.12	44.4	630	840	840	210	12.6	840

Лечебно-диетическое меню для организации питания детей 12-18 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	
Двенадцатый день																
Завтрак																
ТТК № 80	Каша молочная «Дружба»(из пшена и риса)	220,00	13.75	16.25	34.01	351	021	002	00	135	204.9	226.21	33.8	3.48	178.02	
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	200/18	00	00	16	65	00	00	13	00	00	9.79	5.24	00	36.66	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2,40	1.0	54.4	176	0,1	03	2	50	70	51	32.5	0,8	1,25	
	Итого	568	23.15	23.65	104.81	680	033	04	15	225	300	300	78.48	4.5	294.6	
Обед																
ТТК № 6	Салат «Витаминный»	100,00	1,60	4.0	8.9	81.7	0025	003	05	00	7.4	16.6	4.98	078	29.15	
ТТК№8	Суп картофельный с фасолью	250,00	7,55	7.14	21.1	164.13	0,115	0,1	0,17	133	14,62	53.9	4.76	0,29	161.1	
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	130,00	12.35	11.21	3.79	219.72	017	003	1.76	55	203.92	153.74	26.7	2	45.9	
ТТК№82	Капуста тушенная с яблоком	180,00	7.21	8.65	6.96	192	003	003	16.86	67	17.8	118.98	20.26	1.9	00	
ТТК№69	Компот из смеси сухофруктов	200,00	068	00	30.22	116.5	00	009	3.17	20	105	00	14.21	05	151	
	Хлеб или хлебцы б/глутена	80,00	2,4	1.0	54.4	176	0,1	0,3	2.0	50	70	51	32.5	08	1,25	
	Итого	945	32.15	32.85	125.37	952	045	058	24.5	325	420	420	105	6.3	420	
Полдник																
	Молоко	200,00	3.3	2.5	3.5	98,0	0,05	0,09	3.25	40	82.36	79.92	14.99	0,7	45.6	
	Безглюиеновая выпечка или кондитерские изделия б/глутена	15	4	5.4	21	105	005	003	067	30	4.16	2	3.17	02	48.75	
	Фрукт	135,00	0,40	0,00	13.32	69	0,02	0,02	3.08	10	33.48	38.08	11.84	0,9	25,65	
	Итого	350	7.7	7.9	37.82	272	0,12	0.14	7,0	80	120,0	120,0	30,0	1,8	120	
	Всего		63	64.4	268	1904	09	1.12	46.5	630	840	840	213.48	12.6	840	

