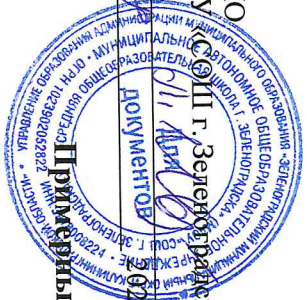


СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
 Л.М. Иванцова
 «30» _____ 2023 г.



Примерный десятидневный рацион питания для учащихся МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
 с диагнозом целиакия
 Возрастная категория 11-17 лет

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

01 день. Понедельник

Завтрак															
1	Капца овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 17)	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,956	54,897	10,040	0,114
Итого:			420	13,684	14,827	48,408	381,807	0,142	2,030	0,097	1,107	406,651	352,350	72,734	1,336

Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	670 (СР № 35)	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной натуральный запеченный 1/90 (без хлеба)	183 (СР № 26)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			490	15,247	15,725	53,239	415,469	0,372	24,134	0,220	4,837	69,658	118,339	34,756	1,772
Всего:				28,931	30,552	101,646	797,277	0,514	26,164	0,317	5,944	476,288	470,688	107,490	3,108

02 день. Вторник

Завтрак															
1	Омлет свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/80 (без хлеба)	28 (СР № 268)	80	14,061	11,061	14,919	215,466	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 37)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			310	24,386	16,992	56,239	475,428	0,812	29,826	0,003	5,853	71,088	236,214	63,308	1,608

Обед

1	Винегрет овошной 1/60	809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/700	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193

Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 25)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,111	0,300	7,712	12,200	2,206	3,700	0,487
Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000			8,706	117,625	310,933	145,094
		690	25,911	23,099	65,949	575,332	0,369	63,637	0,727		14,560	188,713	547,148	208,402
Итого:			50,296	40,091	122,188	1 050,766	1,181	93,463	0,730					

3 день среда														
Ведник	755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
1 Творог с кипяченой сметаной 150/20	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
2 Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	707 (СР № 38)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3 Какао с молоком 1/200		350	29,119	21,715	73,356	605,331	3,266	54,511	0,159	1,087	405,995	452,806	76,265	3,424
Итого:														

Обед														
1 Салат Мозайка 1/60	476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 10)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Котлета Мелвежья латка 1/90 (без хлеба)	698 (СР № 29)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4 Рагу из овощей 1/200	448 (СР № 14)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5 Компот из яблок и ягод з/м 1/200	448 (СР № 34)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
Итого:			24,011	27,078	77,102	648,152	0,462	68,621	1,293	11,253	148,460	349,484	135,058	6,565
Всего:			53,129	48,793	150,458	1 253,483	3,728	123,132	1,452	12,340	554,455	802,289	211,323	9,989

04 день четверг														
Завтрак														
1 Помидор свежий 1/30	601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2 Масло пшени запаренное 1/80	716 (СР № 26)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3 Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			34,055	9,792	48,243	417,317	0,487	38,027	0,057	3,009	136,544	338,550	130,957	1,623

Обед														
1 Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2 Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной на бульоне 1/200	438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3 Котлета рыбная натуральная запаренная 1/90(без хлеба)	766(СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 34)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Итого:			18,569	23,056	70,717	564,642	0,332	41,950	1,073	6,837	137,873	304,536	96,489	3,658
Всего:			52,623	32,848	118,959	981,959	0,819	79,976	1,131	9,846	274,417	643,086	227,446	5,281

05 день пятница														
Завтрак														
1 Творог зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2 Омлет 1/150	706 (СР № 21)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3 Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			15,328	17,142	35,521	357,674	0,217	60,497	0,230	4,558	146,953	254,186	44,926	4,772

Бед														
Винегрет овощной 1/200	809 (СР № 67)	200	2,572	16,264	15,818	219,936	0,095	20,240	0,622	7,321	46,172	85,912	38,976	1,738
Суп Половой на бульоне 1/200		200	4,102	5,568	8,421	100,205	0,053	0,042	0,006	1,704	19,374	29,834	12,188	0,603
Коллета мясная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	772 (СР № 26)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
	700 (СР № 30)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
Рис отварной с маслом 1/150	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Компот из изюма 1/200		840	21,932	35,069	103,019	815,423	0,676	21,241	0,697	12,475	143,485	389,018	137,272	4,852
Итого:			37,260	52,211	138,540	173,097	0,893	81,738	0,927	17,034	290,438	643,203	182,198	9,625

Безо:

6 день понеделник														
Завтрак														
1 Каша гречневая молочная с маслом 1/200	280 (СР № 17)	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2 Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	0,586
3 Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	3,408
Итого:		420	16,692	15,255	56,581	430,387	0,181	2,545	0,103	2,806	446,605	421,356	127,494	3,408

Обед

1 Салат из свеклы с соевыми отуцом и маслом 1/200		120	1,404	9,665	7,159	121,236	0,022	10,500	0,018	4,324	39,612	43,620	20,376	1,328
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Гуляш из курятины 1/90	716 (СР № 26)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:		610	22,275	20,077	52,311	479,041	0,124	26,929	0,190	7,504	105,161	200,957	100,582	3,562
Всего:			38,967	35,332	108,892	909,428	0,304	29,474	0,293	10,310	551,766	622,312	228,076	6,970

07 день вторник

Завтрак														
1 Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2 Плов с мясом 1/230	692 (СР № 26)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	2,760	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
3 Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 37)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		460	20,241	14,027	69,659	485,844	0,721	3,660	0,371	4,683	72,809	344,628	107,340	3,131

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/60	801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	441 (СР № 10)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3 Коллета куриная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	750 (СР № 29)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4 Рагу из овощей 1/150	448 (СР № 14)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5 Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:		700	20,694	22,933	66,900	556,769	0,301	48,563	1,858	9,482	126,691	261,191	127,372	4,065
Всего:			40,935	36,960	136,559	1042,613	1,022	52,223	2,229	14,164	199,500	605,818	234,712	7,197

08 день среда

Завтрак														
1 Творог с кипяченой сметаной 150/20	755 (СР №223)	150	24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
Итого:			24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963

Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	19,936	24,897	10,000	2,952
Итого:		350	27,411	20,487	72,582	584,351	3,265	53,996	0,153	1,088	358,421	404,600	62,805	2,952

Обед														
Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	312 (СР № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
Суп картофельный на бульоне 1/200	758 (СР № 10)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
Печень тушеная 1/90	897 (СР № 255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
Каша гречневая с маслом 1/150	680 (СР № 30)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Компот из яблок и ягод з/м 1/200	448 (СР № 34)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
Итого:		700	26,427	25,708	76,761	644,122	0,328	37,267	0,722	10,963	104,101	443,498	152,230	10,202
Всего:			53,838	46,195	149,343	1 228,474	3,593	91,262	0,875	12,051	462,521	848,097	215,035	13,154

9 день четверг														
завтрак														
Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
Каша гречневая с курицей 1/230	115 (СР № 29)	230	24,788	11,898	42,539	376,393	0,312	3,911	0,368	8,110	40,926	303,208	181,212	5,092
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		465	25,193	11,934	58,240	441,139	0,339	8,521	0,383	8,141	61,844	318,198	189,596	5,871

Обед														
Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	454 (СР № 99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	491 (СР № 234)	80	11,748	7,992	14,199	175,713	0,069	1,512	0,005	3,926	21,636	126,315	24,912	0,644
Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 34)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Итого:		690	20,056	23,015	66,617	553,834	0,332	49,051	1,048	7,453	136,354	297,518	97,894	3,491
Всего:			45,249	34,949	124,858	994,973	0,671	57,571	1,431	15,594	198,198	615,716	287,491	9,362

10 день пятница														
Завтрак														
Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
Омлет с сыром 1/150	425 (СР № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		530	21,729	25,385	40,485	477,321	0,198	59,815	0,263	5,632	402,977	425,489	70,212	4,604

Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 1/60	672 (СР № 45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765	0,020	20,760	0,204	1,142	27,030	20,082	11,253	0,362
Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 10)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Плов с курицей 1/230	443 (СР № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
Компот из изюма 1/200	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:		690	30,557	19,957	97,631	692,364	0,522	33,913	0,738	7,975	146,390	469,282	193,078	5,298
Всего:			52,286	45,342	138,116	1 169,686	0,720	93,728	1,001	13,607	549,367	894,770	263,290	9,902
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	812 (СР № 23)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
Итого:		90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685