

"Согласовано"

Директор

Борзенков В.В.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

Б.А. Кененсарин



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Table with 8 columns: Name of dish, Recipe No., Yield (g), Food substances (g) (Proteins, Fats, Carbohydrates), and Energy value (kcal). It details a 20-day diet plan for celiac disease patients, divided into breakfast and lunch for two days.

			45,425	53,475	119,269	1 140,052
--	--	--	--------	--------	---------	-----------

Всего:

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
			500	26,595	24,632	35,682	470,792

Итого:

Обед							
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
			700	28,716	16,088	86,523	605,745
	Итого:			55,310	40,720	122,205	1 076,537

Всего:

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
			500	20,613	25,550	71,568	598,674

Итого:

Обед							
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
			660	21,934	28,595	71,922	632,773
	Итого:			42,547	54,144	143,490	1 231,447

Всего:

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
			350	21,174	17,597	65,047	503,258

Итого:

Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
			700	22,198	28,232	72,444	632,654
	Итого:			43,373	45,828	137,491	1 135,911

Всего:

06 день понедельник (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:			520	15,634	14,327	64,758	450,507

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			660	21,816	32,498	61,626	626,249
Всего:				37,450	46,825	126,384	1 076,756

07 день вторник (2 неделя)**Завтрак**

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			475	15,743	21,925	49,347	457,687

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			700	29,178	32,765	78,326	724,907
Всего:				44,921	54,691	127,674	1 182,594

08 день среда (2 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			510	20,160	27,715	35,209	470,914

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			660	22,699	23,607	61,198	548,048

			42,859	51,322	96,406	1 018,961
--	--	--	--------	--------	--------	-----------

Всего:

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

		665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
1	Салат Осенний 1/60	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
2	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
3	Рис отварной с маслом 1/150	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Чай заварной с сахаром 1/200		500	15,686	23,202	73,996	567,541

Итого:

Обед

		353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
1	Салат Мозаика 1/60	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
4	Компот из ягод з/м 1/200		660	26,310	28,280	77,035	667,897

Итого:

Всего:

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

		1755		19,959	17,126	35,195	374,754
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
3	Чай заварной с шиповником 1/200		350	21,174	17,597	65,047	503,258

Итого:

Обед

		1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
2	Уха 1/200	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
5	Компот из яблок 1/200		700	25,964	29,435	71,728	655,680

Итого:

Всего:

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

		1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	-/-	20	5,360	5,040		66,800
2	Сыр твердый 1/20	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
4	Кофейный напиток с молоком 1/200		520	12,564	13,627	60,958	416,727

Итого:

Обед

		664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
3	Фрикаделька куриная 1/90	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
4	Рагу из овощей 1/150	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
5	Компот из изюма 1/200		700	28,601	35,200	79,993	751,176

Итого:

Всего:

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			700	27,057	32,363	70,935	683,235
Всего:				44,875	52,757	132,377	1 183,816

13 день среда (3 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
Итого:			520	17,092	18,673	37,756	387,447

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
Итого:			700	28,708	16,648	91,071	628,945
Всего:				45,800	35,321	128,827	1 016,392

14 день четверг (3 неделя)**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			500	20,712	26,750	71,471	609,482

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			700	24,685	28,933	73,459	652,967
Всего:				45,396	55,683	144,929	1 262,449

15 день пятница (3 неделя)**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
			350	21,174	17,597	65,047	503,258

Итого:**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
			700	19,314	28,100	67,141	598,724

Итого:**Всего:****16 день понедельник (4 неделя)****Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
			520	12,564	13,627	60,958	416,727

Итого:**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
			660	22,920	28,117	67,008	612,767

Итого:**Всего:****17 день вторник (4 неделя)****Завтрак**

1	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
			475	19,621	19,381	65,962	516,760

Итого:**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
			660	21,681	31,360	59,706	607,789

Итого:**Всего:****18 день среда (4 неделя)****Завтрак**

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Итого:			500	21,178	19,328	36,773	405,752
Обед							

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			700	18,943	33,141	67,682	644,769
Всего:				40,121	52,469	104,455	1 050,521
19 день четверг (4 неделя)							
Завтрак							

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			460	21,357	26,116	59,201	557,277
Обед							

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			700	21,216	28,103	71,934	625,530
Всего:				42,573	54,220	131,135	1 182,807
20 день пятница (4 неделя)							
Завтрак							

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			350	21,174	17,597	65,047	503,258
Обед							

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			660	21,826	32,744	59,206	618,826
Всего:				43,000	50,341	124,253	1 122,084