

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ СОШ №1 г. Светлогорска

Н.В.Рябова

августа 2023 г.

"СВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

И.В.Фирнаго

августа 2023 г.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Светлогорского ГО

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (1 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 по сезону (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	12,564	13,627	60,958	416,727

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			700	20,733	29,087	78,657	659,340
Всего:				33,297	42,713	139,615	1 076,067

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			465	18,413	21,103	48,775	458,680

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
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	27,012	32,372	70,494	681,372

Всего:	45,425	53,475	119,269	1 140,052
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
Итого:		500	26,595	24,632	35,682	470,792
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
Итого:		700	28,716	16,088	86,523	605,745
Всего:			55,310	40,720	122,205	1 076,537
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 Капа 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	20,613	25,550	71,568	598,674
Обед						

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне						
2 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
Итого:		660	21,934	28,595	71,922	632,773
Всего:			42,547	54,144	143,490	1 231,447
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
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 гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3 Тефтели 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 яблоч 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:		700	22,198	28,232	72,444	632,654
Всего:			43,373	45,828	137,491	1 135,911

Понедельник (2 недели)

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 недели)

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 недели)

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

Всего: 42,859 51,322 96,406 1 018,961

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

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

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
Итого:			660	26,310	28,280	77,035	667,897
Всего:				41,996	51,481	151,031	1 235,438

10 день пятница (2 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
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	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
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
Итого:			700	25,964	29,435	71,728	655,680
Всего:				47,139	47,031	136,775	1 158,938

11 день понедельник (3 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 по сезону (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	12,564	13,627	60,958	416,727

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
Итого:			700	28,601	35,200	79,993	751,176
Всего:				41,166	48,826	140,951	1 167,903

12 день вторник (3 неделя)

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
Дюв с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
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
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
2 1/200	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3 Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4 Каша гречневая с маслом 1/150	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5 Напиток из шиповника 1/200		700	27,057	32,363	70,935	683,235
Итого:			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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
2 1/200	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3 Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
4 Рис отварной с маслом 1/150	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
5 Компот из ягод з/м 1/200		700	24,685	28,933	73,459	652,967
Итого:			45,396	55,683	144,929	1 262,449

15 день пятница (3 недели)

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
Итого:			350	21,174	17,597	65,047	503,258

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	Тефтели 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
Итого:			700	19,314	28,100	67,141	598,724
Всего:			40,488	132,189			1 101,981

16 день понедельник (4 недели)

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
Итого:			520	12,564	13,627	60,958	416,727

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
Итого:			660	22,920	28,117	67,008	612,767
Всего:				35,485	41,743	127,966	1 029,494

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, поджаривка 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
Итого:			475	19,621	19,381	65,962	516,760

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
Итого:			660	21,681	31,360	59,706	607,789
Всего:			41,302	50,741	125,668		1 124,549

18 день среда (4 недели)

Завтрак

с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
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
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
2 1/200	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
3 Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
4 Рагу из овощей 1/150	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
5 Компот из яблок 1/200		700	18,943	33,141	67,682	644,769
Итого:			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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
2 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
4 Компот из яблок 1/200		660	21,826	32,744	59,206	618,826
Итого:			43,000	50,341	124,253	1 122,084