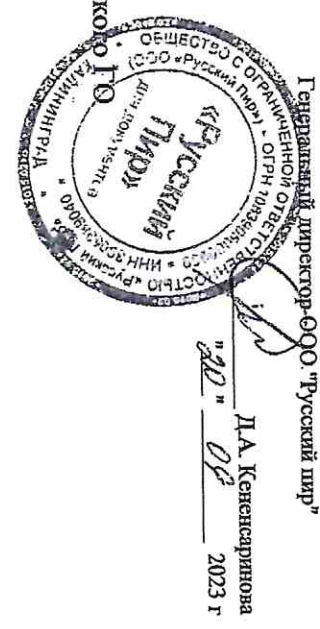


**Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Светловского района  
2023-2024 гг.  
возрастная категория 7-11 лет и старше**



По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3596-20

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

день понедельник (1 неделя)														
<b>итог</b>														
Каша Рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	1,250
Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	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
		520	12,564	13,627	60,958	416,727	0,144	37,030	0,097	0,587	428,031	369,350	79,834	2,136

день вторник (1 неделя)														
<b>итог</b>														
Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
Рыбу из овощей 1/150	1448	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
Компот из вишня 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
		700	20,733	29,087	78,657	659,340	0,330	44,524	1,458	9,557	131,259	288,186	131,513	4,005
			33,297	42,713	139,615	1,076,067	0,474	81,553	1,555	10,144	559,290	657,536	211,347	6,141

день вторник (1 неделя)														
<b>итог</b>														
Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,950	5,264	0,569
		465	18,413	21,103	48,775	458,680	0,305	40,590	1,472	5,712	73,205	247,161	121,148	3,533

день среда (1 неделя)														
<b>итог</b>														
Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1439	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
Маго свиная тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
Капуста тушеная с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Напиток из лимонника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
		700	27,012	32,372	70,494	681,372	0,767	37,394	0,373	8,267	118,161	329,762	158,530	6,432
			45,425	53,475	119,269	1,140,052	1,073	77,984	1,845	13,979	191,366	576,922	279,678	9,965

день среда (1 неделя)														
<b>итог</b>														
Омлет с курицей и картошкой 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Какао с молоком 1/200	1707	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
		500	26,595	24,632	35,682	470,792	0,164	42,323	0,276	4,060	259,992	412,832	86,629	5,236

день четверг (1 неделя)														
<b>итог</b>														
Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743

Д.А. Кененсарина  
2023 г.

1. Чаш заварной с сахаром и лимонной кислотой 1/200

2020:		475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,550	183,420	87,909	2,945
20:	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
	Резольвент Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
	Панцирь мясной с курдюк зачищенный (без панчровки) 1/90	783	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
	Напиток из липовника 1/200	656	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
2020:		700	29,178	32,765	78,326	724,907	0,510	26,711	0,458	9,639	111,747	372,221	188,660	6,610
20:			44,921	54,691	127,674	1 182,594	0,716	73,235	1,106	16,792	202,297	555,641	276,569	9,555

день среда (2 недели)

2020:		1801	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
20:	Салат из моркови с маслом 1/60	1425	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
	Омлет с сырком 1/150	1707	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	Какао с молоком 1/200	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,900	17,000	11,000	1,250
2020:	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	510	20,160	27,715	35,209	470,914	0,134	39,590	1,415	6,878	400,291	423,359	78,570	4,392

20

	Салат из свежих с сырком 1/60	387	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
	Пш из свежей кашуты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
	Картофель тушеный с мясом 1/200	1598	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
	Компот из яблок 1/200	1690	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
2020:		660	22,699	23,697	61,198	548,048	0,283	82,593	0,914	7,932	149,770	361,258	92,428	7,534
20:			42,859	51,322	96,406	1 018,961	0,417	122,183	2,329	14,810	550,061	784,617	170,998	11,926

день четверг (2 недели)

2020:		665	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
20:	Салат Осенний 1/60	1183	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
	Бульочек мясной натуральной зачищенный (без хлеба) 1/90	1700	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,060	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
	Рис отварной с маслом 1/150	1675	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
2020:	Чай заварной с сахаром 1/200	500	15,686	23,202	73,996	567,541	0,530	4,943	0,789	5,069	85,923	283,508	98,330	3,049

20

	Салат Мозанка 1/60	353	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
	Каша гречневая с курдюк 1/200	1115	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
	Компот из яблок 1/200	1658	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
2020:		660	26,310	28,280	77,035	667,897	0,425	19,959	0,573	10,869	91,071	371,186	202,315	6,023
20:			41,996	51,481	151,031	1 235,438	0,955	24,902	1,362	15,937	176,994	654,693	300,646	9,072

день пятница (2 недели)

2020:		1755	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
20:	Творог с кипяченной сметаной 1/120/20	518	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
2020:	Чай заварной с липовником 1/200	350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029

20

	Салат из свежих кашуты с морковью 1/60	1672	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
	Уха 1/200	339	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
	Мясо свиными тушеное с опятами 1/90	123	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	0,021	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
2020:	Компот из яблок 1/200	1690	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
20:		700	25,964	29,435	71,728	655,680	1,239	71,826	0,364	5,009	114,052	340,114	100,795	4,493

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,112	4,879	4,473	50,201	5,000	50,201	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,053	182,639	0,053	1,575	0,021	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,179	218,195	0,179	0,000	0,000	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	16,920	0,012	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,333	652,967	0,333	24,713	0,386	5,939	118,597	359,780	153,810	3,655
020:	700		24,685	28,933	73,459	652,967	0,937	1 262,449	0,937	48,196	0,608	14,013	256,338	662,763	298,972	9,305
020:			45,396	55,683	144,929	1 262,449										

день пятница (3 недели)

Творог с чапеченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	3,676	1,875	3,029
Чай заварной с лимоном 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	52,500	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875		
Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029		
020:	350		21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029		

20:

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422		
Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743		
Террина мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918		
Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426		
Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147		
020:	700		19,314	28,100	67,141	598,724	0,631	42,201	1,387	6,113	98,270	267,010	95,034	3,656		
20:	40,488		45,697	132,189	1 101,981	1 101,981	3,255	95,322	1,483	8,637	342,546	557,033	144,362	6,685		

день понедельник (4 недели)

Каши рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772		
Сыр твердый 1/20	-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	1,250		
Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,014	0,200	25,000	17,000	11,000	0,114		
Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	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		
020:	520		12,564	13,627	60,958	416,727	0,144	37,030	0,097	0,587	428,031	369,350	79,834	2,136		

20:

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508		
Пицца из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1442	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		
Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542		
Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466		
020:	660		22,920	28,117	67,008	612,767	0,354	111,534	0,498	8,151	559,826	659,335	213,942	6,602		
20:	35,485		41,743	127,966	1 029,494	1 029,494	0,498	111,534	0,498	8,151	559,826	659,335	213,942	6,602		

день вторник (4 недели)

Котлета куриная натуральная замоченная (без хлеба) 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396		
Капуста тушеная с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573		
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	0,010	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569		
020:	475		19,621	19,381	65,962	516,760	0,348	14,727	0,159	7,022	62,879	256,021	162,195	5,538		

20:

Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533		
Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985		
Рату овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303		
Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375		
020:	660		21,681	31,360	59,706	607,789	0,679	58,727	1,366	7,620	127,623	269,229	99,153	4,197		
20:	41,302		50,741	125,668	1 124,549	1 124,549	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735		

день среда (4 недели)

Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510		
----------------------------------	------	-----	--------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	--	--