



Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ №148  
 Голованова Е.С.  
 09 января 2023 год



Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

**Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше с  
 непереносимостью глютена(целиакией)**

**1 неделя**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>1 день, понедельник</b>						
№12-1/8.	Гуляш без глютена	100	21,40	22,20	8,00	312,50
№1/3	Картофель отварной	180	3,50	4,00	28,60	162,60
27/10-1.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5,00	19,20
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>26,60</b>	<b>26,60</b>	<b>55,00</b>	<b>556,80</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

<b>2 день, вторник</b>						
№23/8.	Биточки из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
№4/4.	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	180	1,2	3	15,9	95,1
№685 (2004)	Компот из изюма	200	0,17	0,12	25,48	98,62
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,07</b>	<b>16,22</b>	<b>62,48</b>	<b>444,72</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

<b>3 день, среда</b>						
№18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,30	6,00	21,30	136,00
№3/9	Рагу из птицы(глютен)	250	21,70	23,50	24,00	391,40
№588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,62</b>	<b>29,96</b>	<b>86,89</b>	<b>696,35</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

<b>4 день, четверг</b>						
№1 ФБУН	Минтай припущенный	100	16,63	5,06	0,69	115,02
№13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,80	4,20	14,10	100,50
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,25</b>	<b>9,66</b>	<b>53,30</b>	<b>374,34</b>



№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>5 день, пятница</b>						
№49/1	Мясо кур отварное(без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
№48/3	Горошница с морковью	180	11	3,3	33,7	196,9
№692(2004)	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,25	0	14,08	55,73
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>32,75</b>	<b>18,20</b>	<b>61,48</b>	<b>526,33</b>

### 2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>6 день, понедельник</b>						
№9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,50	17,50	0,00	251,70
32/3	Рагу из овощей(без глютена)	180	3,20	4,80	22,20	138,50
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,05	14,08	55,73
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,55</b>	<b>22,75</b>	<b>49,68</b>	<b>508,43</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>7 день, вторник</b>						
ТТК	Огурчик пикантный	30/3.	0,32	3,00	1,53	34,05
№12-1/8.	Гуляш без глютена	100	21,40	22,20	8,00	312,50
№685 (2004)	Каша гречневая вязкая	180	9,87	6,99	51,54	295,42
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>33,19</b>	<b>32,59</b>	<b>74,47</b>	<b>704,47</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>8 день, среда</b>						
№463(2004)	Тефтели из говядины с рисом паровые	100	13,90	12,88	11,67	216,78
№13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,80	4,20	14,10	100,50
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,50</b>	<b>17,53</b>	<b>53,99</b>	<b>437,13</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>9 день, четверг</b>						
№1 ФБУН	Минтай припущенный	100	16,63	5,06	0,69	115,02
№1/3	Картофель отварной	180	3,50	4,00	28,60	162,60
№686 (2004)	Чай с лимоном	150	0,17	0,03	9,51	37,66
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,35	10,56	44,45
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,28</b>	<b>9,84</b>	<b>62,76</b>	<b>422,23</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>10 день, пятница</b>						
№23/8.	Биточки из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
№4/4.	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	180	1,2	3	15,9	95,1
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,10</b>	<b>16,15</b>	<b>51,82</b>	<b>403,45</b>