

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №148
 Голованова Е.С.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

"01" марта 2024г. №148

"01" марта 2024г.

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		
1 день, понедельник						
№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
Итого за 'Завтрак '			26,60	26,60	55,00	556,80
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
2 день, вторник						
№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
Итого за 'Завтрак '			14,07	16,22	62,48	444,72
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день, среда						
ТТК	Огурчик пикантный	30/3.	0,32	3,00	1,53	34,05
№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
Итого за 'Завтрак '			24,64	26,96	67,12	594,40
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4 день, четверг						
№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
Итого за 'Завтрак '			22,25	9,66	53,30	374,34

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
5 день, пятница						
№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
Итого за 'Завтрак '			32,75	18,20	61,48	526,33

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
6 день, понедельник						
№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
Итого за 'Завтрак '			28,55	22,75	49,68	508,43

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
7 день, вторник						
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
Итого за 'Завтрак '			33,19	32,59	74,47	704,47

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 день, среда						
№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
Итого за 'Завтрак '			19,50	17,53	53,99	437,13

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
9 день, четверг						
№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
Итого за 'Завтрак '			22,28	9,84	62,76	422,23

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
10 день, пятница						
№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
Итого за 'Завтрак '			14,10	16,15	51,82	403,45