




УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 2

А.А. Котова

«01» сентября 2022 г

**Примерное
меню для детей с подтвержденным диагнозом «Целиакия»**

Разработано:
Мед.сестра

Алгеева В.А.

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	7.00	8.80	0.00	107.50
31	Суп молочный рисовый	200.00	6.60	5.80	23.40	171.60
113БГ	Чай с сахаром и лимон	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60
Обед						
33	Рассольник с мясом и сметаной с рисом	200.00	6.40	6.20	12.20	130.60
141	Картофель запеченный с сыром	150.00	4.05	6.60	24.90	174.75
172БГ	Курица порционная отварная	100.00	25.70	24.30	1.00	325.10
97	Компот из кураги	200.00	0.20	0.00	22.80	93.00

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.30	0.15	112.20
17к	Суп молочный с гречневой крупой	200.00	5.74	5.86	15.78	138.72
112БГ	Чай с молоком	200.00	1.40	1.20	15.80	79.00
Обед						
5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120.00	1.20	6.20	3.60	75.20
5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200.00	8.64	4.32	13.92	129.00
49БГ	Плов с мясом (говядина)	250.00	27.75	11.25	38.00	365.25
107	Сок разливной (ананасовый)	200.00	0.00	0.00	19.60	78.00

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целнакия"

День № 3

№ рецептуры	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Этикетка	Джем фруктовый	30.00	0.20	0.00	21.60	86.90
16к	Каша "Дружба"	200.00	5.00	6.90	23.90	178.00
114ФК	Чай с сахаром	200.00	0.12	0.02	13.60	55.20
Обед						
28	Огурец порционный	80.00	0.56	0.08	1.36	8.24
8с	Суп картофельный с горохом	200.00	6.68	4.60	16.28	133.14
9м	Жаркое по-домашнему	200.00	20.10	19.30	17.10	323.00
25хн	Кисель плодово-ягодный	200.00	0.30	1.10	11.90	58.80

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177БГ	Соус сметанный сладкий	25.00	0.40	1.50	3.05	27.30
69БГ	Запеканка из творога	200.00	34.20	21.30	33.30	463.10
154ФК	Отвар из свежих яблок	200.00	0.16	0.00	17.74	71.40
Обед						
11БГ	Салат из моркови с яблоками	115.00	1.00	12.20	8.60	148.60
9с	Суп картофельный с фасолью	200.00	6.78	4.58	14.40	125.90
140	Картофель запеченный со сметаной	150.00	3.60	4.50	25.65	158.25
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100.00	22.50	8.30	2.90	176.50
107	Сок разливной (Томатный)	200.00	2.00	0.20	5.80	36.00

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
19э	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.45	0.15	112.20
17к	Суп молочный с гречневой крупой	200.00	5.74	5.86	15.78	138.72
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60
	Обед					
6БГ	Салат из белокочанной капусты	115.00	3.20	12.20	12.80	173.60
23БГ	Рассольник с мясом и сметаной с рисом	200.00	6.40	6.20	12.20	130.60
53	Рис отварной с маслом	130.00	2.86	4.29	27.95	161.95
130БГ	Мясо отварное (говядина)	100.00	29.30	5.20	0.60	166.20
107	Сок (Яблоко красное)	200.00	0.80	0.20	23.20	94.40

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Этикетка	Джем фруктовый	30.00	0.20	0.00	21.60	86.90
3о	Омлет с морковью	150.00	11.10	16.30	5.10	210.90
114ФК	Чай с сахаром	200.00	0.12	0.02	13.60	55.20
	Обед					
29	Помидор порционный	80.00	0.88	0.16	3.04	18.40
13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	200.00	1.36	3.12	5.84	57.12
11г	Картофельное пюре	150.00	3.10	6.00	19.70	145.80
172БГ	Курица порционная отварная	80.00	20.56	19.44	0.80	260.08
97	Компот из с/ф	200.00	0.20	0.00	22.80	93.00

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	7.00	8.80	0.00	107.50
31БГ	Суп молочный рисовый	200.00	6.60	5.80	23.40	171.60
112БГ	Чай с молоком	200.00	1.40	1.20	15.80	79.00
Обед						
14с	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200.00	1.28	3.68	8.72	58.43
49БГ	Плов с мясом (говядина)	250.00	27.75	11.25	38.00	365.25
96	Компот из с/ф	200.00	0.20	0.10	20.60	83.40

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.45	0.15	112.20
1о	Омлет натуральный	150.00	12.68	19.43	3.15	237.23
101	Компот из с/ф	200.00	0.19	0.04	0.04	1.30
Обед						
28	Огурец порционный	80.00	0.56	0.08	1.36	8.24
5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200.00	8.64	4.32	13.92	129.00
53	Рис отварной с маслом	130.00	2.86	4.29	27.95	161.95
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100.00	22.50	8.30	2.90	176.50
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200.00	0.00	0.00	24.20	96.60

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
169БГ	Каша рисовая молочная с курагой	200.00	6.40	7.00	33.40	222.00
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60
	Обед					
17з	Салат из моркови и чернослива	120.00	1.80	0.20	25.80	113.60
4с	Рассольник домашний	200.00	1.94	5.12	11.20	98.46
9м	Жаркое по-домашнему	200.00	20.10	19.30	17.10	323.00
104	Напиток плодово-ягодный	200.00	0.00	0.00	19.40	77.00

Примерное 10-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
177БГ	Соус сметанный сладкий	25.00	0.40	1.50	3.05	27.30
69БГ	Запеканка из творога	200.00	34.20	21.30	33.30	463.10
112БГ	Чай с молоком	200.00	1.40	1.20	15.80	79.00
	Обед					
29	Помидор порционный	80.00	0.88	0.16	3.04	18.40
8с	Суп картофельный с горохом	200.00	6.68	4.60	16.28	133.14
11г	Картофельное пюре	150.00	3.10	6.10	19.80	145.80
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100.00	19.00	3.40	2.90	117.80
107	Сок яблочный	200.00	2.00	0.20	5.80	36.00