

Приложение №3 к примерному меню														
Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с заболеванием целиакия														
День :	День 1													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	14,9,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		12,71	11,23	66,70	459,16	0,28	1,53	0,03	0,05	25,5,22	53,00	5,06	2,19
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
418.1	Каша из гороха с маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	11,0,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК		42,07	34,92	109,74	908,75	1,02	30,94	0,06	3,45	22,5,12	293,42	135,19	11,47

503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,26	51,81	254,86	1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161,35	15,64
День :	День 2													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	15,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		16,77	21,35	37,94	411,32	0,25	10,70	0,24	1,07	16,67	223,26	29,20	3,02
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК		25,42	30,59	111,65	826,69	0,57	22,94	0,22	2,17	187,91	154,02	82,82	8,81
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	24,20	0,00	30,00	0,20

221	Пирог морковный	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,01	60,60	186,52	1516,31	0,97	36,54	0,50	3,66	64,372	424,68	175,00	13,65
День :	День 3													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		25,46	18,04	65,58	522,78	0,12	0,94	0,12	0,76	330,94	368,24	46,20	1,32
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
405	Курица в соусе томатном	100	11,30	11,30	3,42	160,00	0,07	2,30	0,05	0,16	15,03	130,30	64,97	1,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК		24,44	19,74	100,47	678,18	0,51	95,35	0,08	0,29	151,98	186,53	95,26	7,41
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с сыром	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	15,573	126,60	14,20	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,4	45,9	216,	1518,9	0,7	15	0,2	2,8	66	738	180	11,

			1	9	69	9	5	6,7 6	7	2	7,6 1	,67	,66	09
День :	День 4													
Сезо н:	осенне-зимний													
Возр астн ая катег ория :	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции , г	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жир ы	угле вод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,8 2	35,5 4	279,40	0,0 8	1,4 2	0,0 8	0,7 6	14 0,6 0	136 ,40	23, 00	0,5 6
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,4 2	78,60	0,0 3	0,0 0	0,0 0	0,5 1	5,7 0	19, 50	3,9 0	0,3 6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,9 0	131,00	0,0 4	1,3 0	0,0 2	0,0 0	12 6,0 0	90, 00	14, 00	0,1 0
	ОБЕД		13,1 9	15,3 9	66,8 6	489,00	0,1 5	2,7 2	0,1 0	1,2 7	27 2,3 0	245 ,90	40, 90	1,0 2
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,0 2	2,0 3	0,0 0	0,0 0	33, 85	0,0 0	20, 13	1,2 8
142. 1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,0 8	31, 13	0,0 3	0,1 5	56, 58	39, 15	19, 35	0,7 5
345. 2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,3 1	191,15	0,0 6	0,1 9	0,0 2	0,0 4	26, 46	11, 52	0,9 1	0,5 6
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,7 7	245,52	0,0 4	0,0 0	0,0 5	0,3 4	6,1 2	84, 96	27, 36	0,6 3
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
	ПОЛДНИК		20,3 7	22,5 4	99,3 1	757,05	0,2 5	33, 85	0,1 0	0,5 3	15 7,9 1	154 ,63	74, 75	5,2 9
518. 1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,4 0	120,00	0,0 8	80, 00	0,0 2	0,4 0	36, 00	26, 00	22, 00	0,6 0
555. 1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,5 2	152,00	0,0 3	0,0 0	0,0 4	0,4 8	6,4 0	23, 47	3,7 3	0,3 2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,7 1	43,7 2	226, 11	1570,2 5	0,5 7	11 6,5	0,2 6	3,1 0	48 3,1	497 ,40	155 ,48	8,4 0

								7				1		
День :	День 5													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория :	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	16,472	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
			11,20	16,00	65,34	449,16	0,12	0,32	0,04	0,04	17,572	66,82	11,74	2,02
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК													
			23,14	18,52	85,72	598,24	0,47	54,18	0,25	2,37	22,657	247,41	162,91	5,67
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,55	36,79	233,48	1434,69	0,74	54,50	0,29	3,63	42,525	410,38	197,84	9,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции , г	Пищевые вещества, г			Энерге тическ ая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жир ы	угле вод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313. 2	Запеканка из творога с повидлом	200	22,9 6	15,2 0	32,0 8	353,50	0,1 0	0,6 0	0,1 0	0,6 8	21 7,6 4	292 ,26	33, 86	0,9 4
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,2 0	61,00	0,0 0	2,8 0	0,0 0	0,0 0	14, 20	4,0 0	2,0 0	0,4 0
	ОБЕД		23,0 6	15,2 0	47,2 8	414,50	0,1 0	3,4 0	0,1 0	0,6 8	23 1,8 4	296 ,26	35, 86	1,3 4
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,1 1	10, 00	0,0 5	0,2 0	20, 00	62, 00	21, 00	0,7 0
134. 2	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,35	5,48	16,9 2	126,65	0,1 3	16, 75	0,0 0	0,2 3	28, 90	58, 73	23, 38	1,0 0
345. 1	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,3 1	191,15	0,0 6	0,1 9	0,0 2	0,0 4	26, 46	11, 52	0,9 1	0,5 6
195. 1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,6 1	158,15	0,1 4	33, 62	0,0 0	0,1 4	62, 75	61, 27	24, 62	1,2 2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
	ПОЛДНИК		21,4 8	24,8 3	104, 10	723,42	0,5 0	61, 06	0,0 7	0,6 1	17 3,0 1	212 ,52	76, 91	5,5 5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,0 0	122,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	1,0 0	0,0 0	0,0 0	0,1 0
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,4 6	120,99	0,0 5	0,0 0	0,0 1	0,4 5	7,7 7	33, 05	5,4 1	0,4 4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,4 7	42,7 7	211, 86	1433,1 1	0,7 1	64, 46	0,1 8	2,1 6	42 4,1 2	589 ,23	132 ,28	8,6 1
День :	День 11													
Сезо н:	осенне-зимний													
Возр астн ая катег ория :	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Ма сса	Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

	блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	ая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	16,472	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		11,20	16,00	65,34	449,16	0,12	0,32	0,04	0,04	17,572	66,82	11,74	2,02
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85
412.2	Шницели куринные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	18,560	178,20	36,94	1,44
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	ПОЛДНИК		28,92	15,32	114,26	695,19	0,41	10,241	0,03	4,50	31,321	304,99	133,92	6,02
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,52	40,74	250,63	1553,40	0,77	18,292	0,09	6,07	56,592	493,72	199,09	10,72
День:	День 12													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел	жир	угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

