



**Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Балтийского ГО
2024-2025 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше**

№	Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	1,25
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,587	428,031	369,35	79,834	2,136
	Итого:		520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587				
Обед															
1	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
2	Суп с рисом и томатом 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	0,97
3	Биточек мясной натуральный без хлеба запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
	Итого:		700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223
Всего:															
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
	Итого:		465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989	237,633	84,416	3,448
Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
	Итого:		700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44
Всего:															
03 день среда (1 неделя)															
Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
	Итого:		500	22,799	29,652	17,573	428,361	0,119	36,337	0,341	6,692	412,453	434,365	50,7	4,172
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			700	20,622	26,356	66,425	585,396	0,305	65,587	0,365	5,871	149,216	275,277	119,184	4,27
Всего:				39,215	46,744	101,049	981,752	0,419	103,703	0,646	10,361	412,892	630,806	174,584	8,735

9 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867	65,885	300,739	184,26	5,389

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675
Всего:				41,651	52,57	128,893	1 155,31	0,929	53,694	1,724	15,798	195,05	565,749	272,366	13,063

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:				48,312	56,147	114,792	1 157,74	3,966	109,607	0,862	8,555	421,5	626,236	143,153	6,74