



Двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга в возрасте от 12 лет и старше с заболеванием целиакия

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	ТК №
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 день (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр полутвердый (порция)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	ТК № 001
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	220/10	9,80	10,23	38,60	285,30	ТК № 88
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	ТК № 74
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Мандарин свежий	100	0,8	0,2	3,75	19	ТК № 93
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>19,55</b>	<b>20,63</b>	<b>73,05</b>	<b>555,40</b>	
<b>Обед</b>						
Горошек зеленый отварной	150	4,20	4,40	5,93	61,30	ТК № 74
Суп молочный с б/г макаронными изделиями	250	5,30	4,90	20,10	155,00	ТК № 17
Голубцы ленивые	300	30,30	33,30	18,60	504,00	ТК № 42
Кисель из свежих яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	ТК № 63
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>945</b>	<b>41,20</b>	<b>44,95</b>	<b>87,73</b>	<b>934,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,75</b>	<b>65,58</b>	<b>160,78</b>	<b>1489,50</b>	
<b>2 день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,10	4,60	0,30	63,00	ТК № 36
Каша пшенная с тыквой и маслом	230/10	8,63	12,20	33,60	299,20	ТК № 27
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,30	ТК № 82
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Яблоко свежее	150	0,48	0,00	12,60	57,00	ТК № 91
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>675</b>	<b>15,61</b>	<b>19,05</b>	<b>71,40</b>	<b>544,30</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с маслом растительным	150	2,15	9,14	12,54	140,90	ТК № 9
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/10	7,50	7,00	12,63	145,60	ТК № 18
Суфле из печени	100	22,20	10,00	7,60	231,10	ТК № УСП
Пюре картофельное	200	3,10	7,20	27,10	188,00	ТК № 28
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	ТК № 77
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>36,95</b>	<b>35,89</b>	<b>102,17</b>	<b>905,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,56</b>	<b>54,94</b>	<b>173,57</b>	<b>1449,70</b>	
<b>3 день (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Язык говяжий	25	6,00	6,25	0,70	83,00	ТК № 5
Огурец свежий	50	0,50	1,00	1,45	9,00	ТК № УСП
Каша кукурузная с маслом	200/10	5,30	10,20	45,20	295,00	ТК № 28
Чай с джемом	200	0,30	0,10	11,00	43,00	ТК № 82
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	3,75	19,00	ТК № 93
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>14,20</b>	<b>20,00</b>	<b>80,00</b>	<b>545,80</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным	150	4,05	7,65	3,90	89,30	ТК № 10
Борщ с фасолью и сметаной	250/10	4,70	6,50	11,10	112,00	ТК № 19
Рыба (филе) отварная	110	26,64	12,00	0,00	167,20	ТК № 40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	4,80	6,10	50,30	274,70	ТК № 57
Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80,00	ТК № 64
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	ТК № 85
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>970</b>	<b>41,49</b>	<b>34,50</b>	<b>102,80</b>	<b>820,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,69</b>	<b>54,50</b>	<b>182,80</b>	<b>1365,80</b>	

4 день (четверг)						
Завтрак						
Омлет с морковью, с маслом сливочным	200/10	14,80	29,00	7,60	210,00	TK № 035
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	TK № 074
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Банан свежий	200	2,90	1,10	42,00	192,00	TK № 092
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>655</b>	<b>23,20</b>	<b>35,85</b>	<b>80,30</b>	<b>598,60</b>	
Обед						
Салат дальневосточный из морской капусты с маслом растительным	150	1,50	0,26	0,75	12,50	TK № 011
Расольник домашний с курицей и сметаной	250/20/10	7,50	8,00	21,00	179,40	TK № 020
Шницель натуральный рубленный	100	19,80	23,00	8,20	249,00	TK № 047
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,30	9,20	51,70	291,00	TK № 058
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	TK № 078
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 004
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>41,60</b>	<b>42,71</b>	<b>125,25</b>	<b>933,70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>64,80</b>	<b>78,56</b>	<b>205,55</b>	<b>1532,30</b>		
5 день (пятница)						
Завтрак						
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,00	17,70	27,50	380,10	TK № 037
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	7,30	31,60	TK № 081
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Груша свежая	150	0,70	0,53	18,20	82,90	TK № 090
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>605</b>	<b>27,20</b>	<b>20,48</b>	<b>70,90</b>	<b>591,40</b>	
Обед						
Салат из красной фасоли с маслом растительным	150	11,25	8,60	22,05	210,00	TK № 013
Суп молочный с рисом	250	4,63	4,80	19,80	141,00	TK № 021
Мясо отварное	100	25,00	16,80	0,00	171,00	УСП
Морковь, тушеная с черносливом	180	2,43	8,30	27,81	230,60	TK № 055
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	TK № 077
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>925</b>	<b>45,31</b>	<b>41,05</b>	<b>111,96</b>	<b>952,40</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>72,51</b>	<b>61,53</b>	<b>182,86</b>	<b>1543,80</b>		
6 день (суббота)						
Завтрак						
Сыр (порция)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	TK № 001
Каша пшеничная с маслом	200/10	8,60	12,72	40,72	312,60	TK № 029
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,30	TK № 082
Яблоко свежее	150	0,48	0,00	12,60	57,00	TK № 091
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>13,93</b>	<b>19,42</b>	<b>78,22</b>	<b>549,20</b>	
Обед						
Салат "Степной" с маслом растительным	150	5,40	15,30	11,70	206,30	TK № 008
Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/20/10	8,51	9,53	8,15	154,00	УСП
Рыба, припущенная в молоке	100	16,40	9,20	3,00	116,00	TK № 041
Рис отварной	180	4,44	6,50	44,04	239,60	УСП
Кисель из мандаринов	200	0,30	0,10	34,50	139,00	TK № 065
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>955</b>	<b>36,35</b>	<b>42,88</b>	<b>119,29</b>	<b>951,70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>50,28</b>	<b>62,30</b>	<b>197,51</b>	<b>1500,90</b>		

## 7 день (понедельник)

## Завтрак

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	250/10	11,10	13,40	43,80	329,10	TK № 058
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	TK № 074
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	3,75	19,00	TK № 093
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>605</b>	<b>17,40</b>	<b>19,35</b>	<b>78,25</b>	<b>544,70</b>	

## Обед

Салат "Свеколка"	150	12,00	15,15	22,80	276,00	TK № 009
Суп-пюре из разных овощей	250	4,00	5,00	12,20	109,00	TK № 023
Хлопья кукурузные	30	2,40	0,30	24,00	54,00	TK № 087
Жаркое по-домашнему	300	33,84	32,20	26,80	312,00	TK № 046
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	105,00	TK № 078
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>53,74</b>	<b>54,9</b>	<b>129,4</b>	<b>96,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>71,14</b>	<b>74,25</b>	<b>207,65</b>	<b>1497,50</b>	

## 8 день (вторник)

## Завтрак

Яйцо вареное	1/2 шт./20	2,55	2,30	0,15	31,50	TK № 036
Каша кукурузная с маслом сливочным	200/10	5,30	10,30	45,30	271,00	TK № 028
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	28,30	TK № 082
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Яблоко печеное	150	0,60	0,60	46,60	195,00	TK № 069
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>9,85</b>	<b>15,45</b>	<b>116,95</b>	<b>622,60</b>	

## Обед

Салат из квашеной капусты с маслом растительным	150	2,40	7,70	11,60	124,50	УСП
Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	250/20/10	8,83	9,64	15,90	186,00	TK № 024
Рагу из птицы	300	30,84	19,60	28,92	400,80	TK № 0514
Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	19,60	80,00	TK № 064
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>43,37</b>	<b>39,19</b>	<b>93,92</b>	<b>888,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,22</b>	<b>54,64</b>	<b>210,87</b>	<b>1510,70</b>	

## 9 день (среда)

## Завтрак

Сырники из творога(с безглютеновой мукой)	200	31,90	23,50	51,90	375,90	TK № 039
Соус вишневый	50	0,20	0,10	31,00	61,00	TK № 062
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	7,30	31,60	TK № 081
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Груша свежая	150	0,70	0,53	18,20	82,90	TK № 090
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>655</b>	<b>34,30</b>	<b>26,38</b>	<b>126,30</b>	<b>648,20</b>	

## Обед

Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	150	4,80	15,50	14,10	214,50	TK № 016
Суп любительский с говядиной	250/20	11,40	6,30	25,80	155,00	TK № 025
Рулет картофельный с сердцем	280	22,60	22,40	47,50	383,00	TK № 044
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	TK № 077
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>945</b>	<b>40,80</b>	<b>46,75</b>	<b>129,70</b>	<b>96,80</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>75,10</b>	<b>73,13</b>	<b>256,00</b>	<b>1600,50</b>	

10 день (четверг)						
Завтрак						
Бутерброд с говядиной отварной	20/15	5,60	4,35	5,40	92,10	TK № 003
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	8,40	12,30	46,80	332,50	TK № 030
Чай с джемом	200	0,30	0,10	11,00	43,00	TK № 082
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	3,75	19,00	TK № 093
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>595</b>	<b>16,40</b>	<b>19,20</b>	<b>84,85</b>	<b>583,40</b>	
Обед						
Салат из помидоров с луком и маслом растительным	150	1,20	8,00	5,00	99,80	TK № 012
Рассольник с говядиной и сметаной	250/20/10	8,30	11,30	13,50	188,30	TK № 020
Рыба (филе) отварная	100	22,20	10,00	0,00	152,00	TK № 040
Картофель отварной с маслом сливочным	200/5	3,90	6,30	31,30	197,00	УСП
Напиток из кураги	200	1,00	0,00	28,20	119,00	TK № 079
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1010</b>	<b>37,90</b>	<b>37,85</b>	<b>95,90</b>	<b>852,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,30</b>	<b>57,05</b>	<b>180,75</b>	<b>1436,30</b>	
11 день (пятница)						
Завтрак						
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	20/20	4,9	2,9	9	81,4	TK № 004
Пудинг гречневый с творогом	200	19,1	19	35,2	390	УСП
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,00	7,30	31,60	TK № 081
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Яблоко свежее	150	0,48	0,00	12,60	57,00	TK № 091
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>645</b>	<b>25,98</b>	<b>24,15</b>	<b>82,00</b>	<b>656,80</b>	
Обед						
Огурец соленый	150	6,5	18,3	6,3	160,8	TK № 010
Борщ с фасолью и сметаной	250/10	4,70	6,50	11,10	112,00	TK № 019
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	17,3	14	7,5	220	УСП
Овощи припущенные	200	2,53	5,73	14,1	113,3	TK № 054
Компот из изюма	200	0,3	0	32,8	134	TK № 067
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>955</b>	<b>32,63</b>	<b>46,78</b>	<b>89,70</b>	<b>836,90</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,61</b>	<b>70,93</b>	<b>171,70</b>	<b>1493,70</b>	
12 день (суббота)						
Завтрак						
Яйцо вареное	1/2 шт./20	2,55	2,30	0,15	31,50	TK № 036
Макаронные изделия безглютеновые с тертым сыром запеченные	200	10,40	19,30	42,00	330,00	TK № 053
Какао с молоком	200	4,20	3,50	12,80	99,80	TK № 074
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
Яблоко, фаршированное морковью	150	1,07	2,10	20,50	109,30	УСП
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>615</b>	<b>19,52</b>	<b>29,45</b>	<b>93,35</b>	<b>667,40</b>	
Обед						
Помидор свежий	150	0,90	0,00	5,70	21,00	TK № 012
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/20/10	11,20	14,10	11,90	222,50	TK № 018
Суфле из печени	120	26,64	12,00	9,12	277,20	УСП
Пюре картофельное	230	4,72	8,30	31,70	216,20	TK № 056
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	105,00	TK № 078
Хлеб безглютеновый	45	1,30	2,25	17,90	96,80	TK № 085
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>44,76</b>	<b>36,65</b>	<b>76,32</b>	<b>833,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>64,28</b>	<b>66,10</b>	<b>169,67</b>	<b>1501,10</b>	

**Распределение калорийности по приемам пищи**

<b>1-я неделя</b>			
<b>ДНИ</b>	<b>Завтрак, ккал.</b>	<b>Обед, ккал.</b>	<b>Итого за завтрак и обед, ккал.</b>
1 день	529,40	819,10	1348,50
2 день	487,90	782,30	1270,20
3 день	545,80	747,80	1293,60
4 день	546,10	820,60	1366,70
5 день	496,40	821,60	1318,00
6 день	549,20	822,20	1371,40
<b>Всего за неделю</b>	<b>525,80</b>	<b>802,30</b>	<b>1328,10</b>
<b>2-я неделя</b>			
7 день	474,90	820,30	1295,20
8 день	554,60	754,30	1308,90
9 день	554,20	818,80	1373,00
10 день	476,70	732,90	1209,60
11 день	559,30	732,60	1291,90
12 день	585,00	707,80	1292,80
<b>Всего за неделю</b>	<b>534,10</b>	<b>761,10</b>	<b>1295,20</b>
<b>НОРМАТИВ, ККАЛ</b>	470,00- 587,50	705,00- 822,50	1175,00- 1410,00