

Утверждаю:
 Начальник Управления
 социального питания
 А.В. Барabanщиков

Циклическое меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для представления питания учащимся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 7 до 11 лет с заболеванием целиакия

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.	ТК №
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день (понедельник)						
Завтрак						
Сыр полутвердый (порция)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	ТК № 001
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,90	9,30	35,05	259,30	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
Итого за прием пищи	570	18,65	19,70	69,50	529,40	
Обед						
Горошек зеленый отварной	100	2,80	2,93	5,93	61,30	ТК № 7
Суп молочный с б/г макаронными изделиями	200	4,24	3,92	16,10	124,00	ТК № 17
Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	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
Итого за прием пищи	795	33,69	36,95	80,63	819,10	
Итого за день		52,34	56,65	150,13	1348,50	
2 день (вторник)						
Завтрак						
Яйцо вареное	1 шт./40	5,10	4,60	0,30	63,00	ТК № 36
Каша пшеничная с тыквой и маслом	200/10	7,50	10,60	29,20	242,80	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
Итого за прием пищи	645	14,48	17,45	67,00	487,90	
Обед						
Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,90	ТК № 9
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/20/10	6,00	5,60	10,10	116,50	ТК № 18
Суфле из печени	100	22,20	10,00	7,60	231,10	ТК № УСП
Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	ТК № 56
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
Итого за прием пищи	825	34,73	29,64	88,66	782,30	
Итого за день		49,21	47,09	155,66	1270,20	
3 день (среда)						
Завтрак						
Язык говяжий	25	6,00	6,25	0,70	83,00	ТК № 56
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
Итого за прием пищи	630	14,20	20,00	80,00	545,80	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным	100	2,70	5,10	2,60	67,00	ТК № 10
Борщ с фасолью и сметаной	200/10	3,73	5,20	8,90	89,60	ТК № 19
Рыба (филе) отварная	110	26,64	12,00	0,00	167,20	ТК № 40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,32	5,52	45,24	247,20	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
Итого за прием пищи	850	38,69	30,07	94,24	747,80	
Итого за день		52,89	50,07	174,24	1293,60	

4 день (четверг)						
Завтрак						
Омлет с морковью, с маслом сливочным	150/10	11,10	21,80	5,70	157,50	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
Итого за прием пищи	605	19,50	28,65	78,40	546,10	
Обед						
Салат дальневосточный из морковной капусты с маслом растительным	100	1,00	0,17	0,50	8,30	TK № 011
Расольник домашний с курицей и сметаной	200/20/10	6,00	6,40	16,80	143,50	TK № 020
Шницель натуральный рубленый	100	19,80	23,00	8,20	249,00	TK № 047
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,50	6,90	38,80	218,00	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
Итого за прием пищи	825	36,80	38,72	107,90	820,60	
Итого за день		56,30	67,37	186,30	1366,70	
5 день (пятница)						
Завтрак						
Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	18,75	13,30	20,60	285,10	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
Итого за прием пищи	555	20,95	16,08	64,00	496,40	
Обед						
Салат из красной фасоли с маслом растительным	100	7,50	5,70	14,70	140,00	TK № 013
Суп молочный с рисом	200	3,70	3,84	15,80	112,80	TK № 021
Мясо отварное	100	25,00	16,80	0,00	171,00	УСП
Морковь, тушеная с черносливом	150	2,00	6,90	23,20	198,00	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
Итого за прием пищи	795	40,20	35,79	96,00	821,60	
Итого за день		61,15	51,87	160,00	1318,00	
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
Итого за прием пищи	620	13,93	19,42	78,22	549,20	
Обед						
Салат "Степной" с маслом растительным	100	3,60	10,20	7,83	137,50	TK № 008
Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	200/20/10	6,81	7,62	6,52	123,20	УСП
Рыба, припущенная в молоке	100	16,40	9,20	3,00	116,00	TK № 041
Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	209,70	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
Итого за прием пищи	825	32,11	34,77	106,45	822,20	
Итого за день		46,04	54,19	184,67	1371,40	

7 день (понедельник)						
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,90	9,30	35,05	259,30	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
Итого за прием пищи	555	15,20	15,25	69,50	474,90	
Обед						
Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	TK № 009
Суп-пюре из разных овощей	200	3,20	4,00	9,73	87,20	TK № 023
Хлопья кукурузные	30	2,40	0,30	24,00	54,00	TK № 087
Жаркое по-домашнему	250	28,20	26,80	22,30	293,30	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
Итого за прием пищи	825	43,3	43,45	114,83	820,3	
Итого за день		58,50	58,70	184,33	1295,20	
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	150/10	4,00	7,70	34,00	203,00	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
Итого за прием пищи	575	8,55	12,85	105,65	554,60	
Обед						
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,60	5,10	7,70	83,00	УСП
Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	200/20/10	7,06	7,71	12,70	148,80	TK № 024
Рагу из птицы	250	25,70	16,30	24,10	345,70	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
Итого за прием пищи	825	35,66	31,36	82,00	754,30	
Итого за день		44,21	44,21	187,65	1308,90	
9 день (среда)						
Завтрак						
Сырники из творога(с безглютеновой мукой)	150	23,90	17,60	38,90	281,90	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
Итого за прием пищи	605	26,30	20,48	113,30	554,20	
Обед						
Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	100	3,20	10,30	9,40	143,00	TK № 016
Суп любительский с говядиной	200/20	9,10	5,00	20,60	124,00	TK № 025
Рулет картофельный с сердцем	250	20,20	20,00	42,40	352,00	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
Итого за прием пищи	815	34,50	37,85	114,70	818,80	
Итого за день		60,80	58,33	228,00	1373,00	

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)	170	5,71	8,30	31,80	225,80	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
Итого за прием пищи	550	13,71	15,20	69,85	476,70	
Обед						
Салат из помидоров с луком и маслом растительным	100	0,80	5,30	3,30	66,50	TK № 012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/20/10	6,64	9,00	10,80	150,60	TK № 020
Рыба (филе) отварная	100	22,20	10,00	0,00	152,00	TK № 040
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,90	4,70	23,50	148,00	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
Итого за прием пищи	830	34,84	31,25	83,70	732,90	
Итого за день		48,55	46,45	153,55	1209,60	
11 день (пятница)						
Завтрак						
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	20/20	4,9	2,9	9	81,4	TK № 004
Пудинг гречневый с творогом	150	14,33	14,25	26,4	292,5	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
Итого за прием пищи	595	21,21	19,40	73,20	559,30	
Обед						
Огурец соленый	100	4,32	12,2	4,2	107,2	TK № 010
Борщ с фасолью и сметаной	200/10	3,73	5,20	8,90	89,60	TK № 019
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	17,3	14	7,5	220	УСП
Овощи припущенные	150	1,9	4,3	10,6	85	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
Итого за прием пищи	835	28,85	37,95	81,90	732,60	
Итого за день		50,06	57,35	155,10	1291,90	
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	150	7,82	14,51	31,49	247,60	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
Итого за прием пищи	565	16,94	24,66	82,84	585,00	
Обед						
Помидор свежий	100	0,60	0,00	3,80	14,00	TK № 012
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/20/10	8,92	11,30	9,50	178,00	TK № 018
Суфле из печени	100	22,20	10,00	7,60	231,00	УСП
Пюре картофельное	200	4,10	7,20	27,10	188,00	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
Итого за прием пищи	855	37,12	30,75	65,90	707,80	
Итого за день		54,06	55,41	148,74	1292,80	

Распределение калорийности по приемам пищи

1-я неделя			
ДНИ	Завтрак., ккал.	Обед, ккал.	Итого за завтрак и обед, ккал.
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
Всего за неделю	525,80	802,30	1328,10
2-я неделя			
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
Всего за неделю	534,10	761,10	1295,20
НОРМАТИВ, ККАЛ	470,00- 587,50	705,00- 822,50	1175,00- 1410,00