

**летне-осенний период
для детей с целиакией
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд Понедельник	4-7 лет					7-14 лет					14-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	24%					24%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74	20	4,7	5,9	0,0	74					
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210					
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		19,1	29,2	30,5	464		19,1	29,2	30,5	464					
Обед	35%					35%									
Салат из белокачанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	50	1,2	2,6	5,7	51	100	2,4	5,1	11,3	101
Рассольник "Школьный" новый (ТК № 602) со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Шницель натуральный рубленый (ТК № 538/1)	60	12,2	12,4	4,5	178	60	12,2	12,4	4,5	178	75	15,2	15,5	5,6	222
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого		20,0	25,9	91,1	678		20,0	25,9	91,1	678		25,6	33,1	105,7	823
Полдник	10%					10%									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
Ужин															
Сыр порционно											25	5,9	7,4	0,0	93
Мясо отварное											50	11,0	18,3	0,4	210
Пюре картофельное											200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												21,3	32,3	37,2	529
Итого за день		45,5	62,2	148,4	1338		45,5	62,2	148,4	1338		53,3	72,5	169,7	1547
Вторник															
Завтрак	22%					22%									
Творог со сметаной (ТК № 484)	100/10	14,3	16,2	1,8	171	100/10	14,3	16,2	1,8	171					
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90	100	1,4	2,7	14,9	90					
Чай с сиропом шиповника (ТК № 575)	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого		16,4	19,4	43,5	380		16,4	19,4	43,5	380					
Обед	34%					35%									
Салат из огурцов	60	0,4	6,7	1,0	65	80	0,5	8,9	1,4	87	80	0,5	8,9	1,4	87
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Крокет "Полезный" (ТК № 588/1)	75	17,2	12,9	4,4	201	75	17,2	12,9	4,4	201	75	17,2	12,9	4,4	201
Картофель отварной	150	2,9	8,6	22,4	140	150	2,9	8,6	22,4	140	150	2,9	8,6	22,4	140
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Итого		22,8	32,5	61,5	589		22,9	34,7	61,9	611		22,9	34,7	61,9	611
Полдник	10%					10%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148

Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		1,8	2,8	43,0	228		1,8	2,8	43,0	228		1,8	2,8	43,0	228
Ужин											150/15/15	21,5	18,3	17,7	261
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)											150	2,1	4,1	22,4	135
Каша рисовая вязкая											200	0,2	0,0	14,8	57
Чай с сиропом шиповника (ТК № 575)											200	0,8	0,8	20,0	102
Фрукты												3,1	4,9	57,2	294
Итого												27,8	42,4	162,0	1133
Итого за день		40,9	54,7	148,0	1196		41,1	56,9	148,4	1218					
Среда															
Завтрак	24%					26%									
Сыр порционно	10	2,4	3,0	0,0	37	10	2,4	3,0	0,0	37					
Биточек "Одуванчик" (ТК № 587/1)	60	11,8	11,3	5,0	169	80	15,7	15,1	6,6	225					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Итого		18,5	19,0	38,7	398		22,4	22,8	40,3	454					
Обед	33%					32%									
Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68	75	0,8	3,8	7,5	68
Ши диетические со сметаной (ТК № 609)	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)	75	16,3	10,4	6,3	188	75	16,3	10,4	6,3	188	100	21,7	13,9	8,4	251
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	230
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Итого		20,9	25,8	56,2	550		21,1	26,5	57,7	563		28,3	35,8	73,5	741
Полдник	10%					10%									
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		6,6	7,1	28,1	204		6,6	7,1	28,1	204		6,6	7,1	28,1	204
Ужин											30	7,1	8,9	0,0	111
Сыр порционно											80	15,7	15,1	6,6	225
Биточек "Одуванчик" (ТК № 587/1)											200	5,4	6,2	31,2	202
Каша пшенная вязкая											200/7	0,2	0,0	10,3	41
Чай с лимоном												28,4	30,2	48,1	578
Итого												63,3	73,1	149,7	1523
Итого за день		46,0	51,9	123,0	1152		50,1	56,4	126,1	1221					
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ															
Завтрак	25%					29%									
Колбаски "Сливочные" (ТК № 510/1)	50	12,0	10,1	3,1	150	75	17,9	15,1	4,7	226					
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97	150	4,5	4,5	21,9	146					
Какао "Чебурашка"	200	5,2	4,5	21,2	167	200	5,2	4,5	21,2	167					
или Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140					
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42	100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого		23	20	49	430		30,6	26,1	57,9	553,6					
Обед	31%					28%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9	80	0,6	0,1	1,5	9
Борщ "Диетический" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (ТК № 603)	50/125	12,8	23,9	18,2	341	50/125	12,8	23,9	18,2	341	50/125	12,8	23,9	18,2	341
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Итого		16,6	30,2	57,8	537		16,8	30,2	58,4	540		16,8	30,2	58,4	540
Полдник	14%					13%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого		2,2	2,8	59,4	244		2,2	2,8	59,4	244		2,2	2,8	59,4	244
Ужин															
Колбаски "Сливочные" (ТК № 510/1)											75	17,9	15,1	4,7	226
Каша гречневая вязкая											150	4,5	4,5	21,9	146

Чай с лимоном											185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Итого												29,4	37,1	52,6	661
Итого за день		45,4	59,9	165,4	1322		46,0	61,6	166,4	1344		56,3	79,2	183,2	1573
Вторник															
Завтрак	25%					25%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	40	0,3	0,0	0,8	4	50	0,4	0,0	1,0	6					
Омлет натуральный	210	20,0	26,4	3,6	334	210	20,0	26,4	3,6	334					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		20	26	14	380		21	26	15	382					
Обед	32%					32%									
Салат морковно-яблочный	50	0,8	4,7	3,6	60	50	0,8	4,7	3,6	60	100	1,6	9,4	7,2	119
ПЦи диетические со сметаной (ТК №609)	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Рыба припущенная (ТК № 606)	85	20,3	0,9	0,3	98	85	20,3	0,9	0,3	98	100	23,9	1,1	0,4	115
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Компот из яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		26,8	17,3	53,2	479		26,8	17,3	53,2	479		32,2	23,9	63,6	602
Полдник	13%					13%									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
Ужин															
Овощи свежие порционно /огурцы/											70	0,5	0,0	1,3	8
Омлет натуральный											210	20,0	26,4	3,6	334
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												20,7	26,5	14,9	384
Итого за день		53,7	50,9	94,5	1056		53,7	50,9	94,7	1057		59,3	57,4	105,4	1182
Среда															
Завтрак	25%					25%									
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)	150/15/15	21,5	18,3	17,7	261	150/15/15	21,5	18,3	17,7	261					
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51	100	0,4	0,4	10,0	51					
Итого		25,0	21,7	57,1	466		26,5	23,2	64,4	515					
Обед	32%					33%									
Салат "Нежность"	50	1,1	3,6	1,7	44	70	1,5	5,0	2,4	61	70	1,5	5,0	2,4	61
Суп молочный с рисом	250	6,5	6,3	22,3	173	250	6,5	6,3	22,3	173	250	6,5	6,3	22,3	173
Колбаски "Сливочные" (ТК № 510/1)	60	14,3	12,1	3,7	180	75	17,9	15,1	4,7	226	100	23,9	20,1	6,2	301
или Биточек "Воздушный" (ТК № 608)	75	18,8	8,1	4,1	165	75	18,8	8,1	4,1	165	100	25,0	10,8	5,5	220
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	230
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100
Итого		23,9	27,7	62,4	612		27,9	32,2	64,0	674		35,7	43,0	68,2	864
Полдник	13%					12%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого		2,2	2,8	61,6	252		2,2	2,8	61,6	252		2,2	2,8	61,6	252
Ужин															
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)											150/15/15	21,5	18,3	17,7	261
Каша гречневая вязкая											150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника											200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты											200	0,8	0,8	10,0	102
Итого												26,9	23,6	64,4	566
Итого за день		51,1	52,2	181,1	1330		56,6	58,2	190,0	1441		64,8	69,4	194,2	1682
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ															
Завтрак	25%					26%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66					

Биточек "Паляванне"(ТК № 580/1)	50	12,0	7,8	1,8	125	60	14,4	9,3	2,2	150					
Каша пшеничная вязкая	120	3,3	3,8	18,7	122	120	3,3	3,8	18,7	122					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140	200	7,8	6,2	22,0	140					
Итого		23,2	25,0	42,7	453		25,6	26,5	43,0	478					
Обед	33%					32%									
Салат "Лустачка" с маслом растительным	50	3,8	8,8	1,2	98	50	3,8	8,8	1,2	98	90	6,8	15,8	2,1	177
Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93	100	1,9	2,9	14,9	93	150	2,9	8,6	22,4	140
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
Итого		19,1	32,9	49,9	586		19,1	32,9	49,9	586		23,2	46,6	47,5	721
Полдник	11%					11%									
Фрукты	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого		6,6	7,1	28,1	204		6,6	7,1	28,1	204		6,6	7,1	28,1	204
Ужин															
Масло сливочное											10	0,1	7,3	0,1	66
Биточек "Паляванне"(ТК № 580/1)											70	16,8	10,9	2,5	175
Каша пшеничная вязкая											200	2,8	5,4	29,8	180
Какао с молоком											200	7,8	6,2	22,0	140
Итого												27,5	29,7	54,5	561
Итого за день		48,9	65,0	120,6	1243		51,3	66,5	121,0	1267		57,3	83,4	130,0	1486
Пятница															
Завтрак	24%					24%									
Сыр порционно	20	4,7	5,9	0,0	74	20	4,7	5,9	0,0	74					
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)	75	16,3	10,4	6,3	188	75	16,3	10,4	6,3	188					
Пюре картофельное	150	3,2	4,9	20,1	138	150	3,2	4,9	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		24,4	21,3	36,4	442		24,4	21,3	36,4	442					
Обед	32%					32%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9	80	0,6	0,1	1,5	9
Борщ "Диетический" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Пшеница натуральный рубленный (ТК № 538/1)	60	12,2	12,4	4,5	178	60	12,2	12,4	4,5	178	75	15,2	15,5	5,6	222
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Фрукты	150	0,6	0,6	15,0	77	150	0,6	0,6	15,0	77	200	0,8	0,8	20,0	102
Итого		17,6	23,2	63,1	586		17,9	23,3	63,7	589		21,1	26,6	69,8	658
Полдник	14%					14%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		7,4	9,2	43,2	260		7,4	9,2	43,2	260		7,4	9,2	43,2	260
Ужин															
Сыр порционно											20	4,7	5,9	0,0	74
Биточек рыбный "Загадка" (ТК № 582/1)											100	21,7	13,9	8,4	251
Пюре картофельное											200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												30,8	26,5	45,2	551
Итого за день		49,4	53,7	142,7	1288		49,7	53,7	143,3	1291		59,3	62,2	158,2	1469
Итого 10 дней:		467,4	535,9	1423,8	12146,4		488,1	558,9	1448,8	12536,2		549,6	644,2	1594,5	14265,0
		1,0	1,1	3,0			1,0	1,1	3,0			1,0	1,2	2,9	