

Вариант реализации 10-ти дневного диетического меню для организации специализированного питания учащихся, с  
подтвержденным диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) МАОУ лицей № 18 г. Калининграда

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
День/неделя: Понедельник - 1																			
Завтрак																			
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00				0,14	2,80		5,20	4,00			
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,1	324,70	0,11	1,70				1,48	18,80	253,77	31,42		3,69		
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21		28,00	1,23	30,18	190,05	40,88						
6/Н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19					
<i>Итого за завтрак</i>		530	32,64	28,85	66,95	661,43	0,33	37,50	68,85	3,04	122,78	504,80	81,95	7,76					
Обед																			
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,5	0,03	36,05				2,32	40,62	30,09	16,44	0,56			
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20				2,34	25,48	51,69	21,59	0,80			
	Рыба запеченная (треска), с соусом красным 70/30	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65	3,00	1,95	41,16	215,55	37,00	0,98					
321/М/БМД	Капуста тушеная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	120,12	89,97	45,89	1,82					
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,0	2,40	1,65	1,35	0,38					

День/неделя: Вторник - 1																
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Итого за обед</b>		850	24,19	21,27	67,36	563,47	0,37	176,3	S3	7,49	287,68	456,25	135,77	5,49		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1470</b>	<b>64,51</b>	<b>52,38</b>	<b>184,77</b>	<b>1478,22</b>	<b>0,84</b>	<b>234,4</b>	<b>121,85</b>	<b>10,53</b>	<b>410,46</b>	<b>961,05</b>	<b>217,72</b>	<b>13,25</b>		
<b>Завтрак</b>																
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98			3,40	6,00	2,80	0,10		
296М/БМД	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,6а	7,58	192,7а	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01		
171М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	ээ0,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06		
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89		
<b>Итого за завтрак</b>		547	21,47	22,45	69,64	567,49	0,54	3,7	92,2	1,67	112,02	430,06	205,92	8,54		
<b>Обед</b>																
74М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,2	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96		
102М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,20	5,68	19,44	158,03	0,24	11,84	4,90	2,0	8,56	118,72	39,88	2,11		
297М/БМД	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,52	9,18	267,42	0,11	1,78	62,30	1,83	16,83	158,99	23,11	1,80		
199М/БМД	Пюре из бобовых с маслом	200	21,9	8,77	45,8	350,14	0,77		40	0,77	111,65	315,55	101,65	6,48		
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,8		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69		
<b>Итого за обед</b>		870	30,1	37,26	109,61	968,36	1,32	40,97	110,2	8,911	297,94	760,69	228,08	13,57		



№в.рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
299/К/БМД	Ежики мясные с соусом красным основным, 80/40	120	12,48	15,46	19,06	266,11	0,15	8,65	4,00	3,24	27,94	147,08	28,95					2,23
125/М/БМД	Картофель отварной	200	3,98	8,03	1,92	216,24	0,24	39,00	40,00	0,30	29,26	117,60	45,29					1,83
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	.00	0,85	0,85					0,19
	Фрукты (мандарины)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50					0,15
<b>Итого за завтрак</b>		670	17,83	23,86	76,62	601,43	3,48	154,65	84,85	4,025	180,7	345,963	96,39					4,879
Обед																		
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	э 0,00	14,00					0,50
150 К	Суп рыбный	250	10,45	7,84	19,59	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	э 1,15					1,08
287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	16,23	20,17	285,71	0,15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58					2,83
350М/ссж	Кисель из плодов или ягод	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20					0,31
<b>Итого за обед</b>		750	25,58	24,21	66,97	587,43	0,33	112,6	0	4,14	115,03	290,36	95,93					4,72
<b>ВСЕГО:</b>		1420	45,41	48,07	189,91	1421,32	0,97	268,65	86,65	8,8	357,23	724,91	210,02					11,12
№ рец.	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
						День/неделя: Пятница - 1												
						Энергет												

	блюд	порции	Б	Ж	У	ищеская ценность (ккал)	В1	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
71М	Перец болгарский	60	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00			1,60		1,40	0,10
288/М/БМД	Птица отварная с соусом белым	120	13,78	15,26	1,81	199,87	0,08	2,09	70,40	0,3	14,24	121,12	14,71	1,23
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21		28,00	1,23	30,15	190,05	40,88	3,22
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
<b>Итого за завтрак</b>		547	21,63	21,18	58,63	512,88	11,16	45,39	70,4	0,512	91,19	185,61	26,13	2,69
Обед														
21/К/БМД	Винегрет с сельдью	100	5,55	11,92	6,85	157,28	0,06	8,35	7,50	3,83	35,83	93,19	33,39	1,02
133/К/БМ	Суп картофельный с рисом	250	1,68	3,23	14,33	93,46	0,05	10,58		1,46	18,19	39,89	16,96	0,52
268/К/БМД	Оладьи из печени с соусом красным основным, 80/40	120	16,53	15,32	8,28	279,23	0,32	6572	6	5,53	32,59	285,44	29,16	6,34
341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78
	Компот из свежих яблок яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95
<b>Итого за Обед</b>		870	32,89	35,15	97,91	883,04	0,75	56,87	6593,3	12,16	171,12	724,55	242,90	15,14
ВСЕГО.-		1417	54,28	52,74	156,09	1358,52	1	102,26	6593,3	12,47	262,31	909,96	268,93	17,83

День/неделя: Понедельник-2



			Б	Ж	У	Калории (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
71М	Огурец свежий	50	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
270/М/БМД	Колбасы Московские с соусом красным основным, 80/40	120	10,70	16,48	17,00	260,24	0,12	7,85	24,00	2,89	30,22	124,25	26,74	2,13
355/К/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5,12	3,60	52,61	263,62	0,06	1,80	16,00	0,36	9,57	109,37	37,113	0,82
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
<b>Итого за завтрак</b>		570	16,13	21,29	104,94	692,81	0,25	61,43	80,85	3,46	114,18	295,4	72,32	3,71
Обед														
49/М/НМД	Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79
155/К/БМД	Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56
254/М/БМД	Рыба тушеная с томатом (минтай)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50
349/М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,08		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
<b>Итого за обед</b>		750	26,58	20,79	56,55	523,50	0,28	58,66	18,94	11,58	170,16	480,75	124,76	5,06

День/неделя : Среда-2																			
№ рсч.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10					
321/К/БМД	Куриные шашлычки	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44					
184/К/БМД	Рагу из овощей	200	3,15	7,47	23,94	176,77	0,17	24,20		3,47	32,13	95,00	43,69	1,44					
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89					
<b>Итого за завтрак</b>		567	26,43	16,15	56,38	462,25	0,34	41,12	53,44	5,21	142,86	517,95	79,07	4,35					
Обед																			
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсин	100	0,90	9,14	8,51	121,7а	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80					
95/М/БМД	Рассольник	250	3,93	4,81	14,9	119,67	0,12	26,43	6,30	1,52	27,61	79,06	29,46	1,18					
286/К/БМД	Плов из говядины	200	21,45	21,68	36,68	427,89	0,11	4,15		3,33	23,27	263,90	52,58	3,34					
350М/ссж	Кисель из плодов или ягод	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,э1					
<b>Итого за обед</b>		750	26,49	35,67	85,40	219,28	0,28	42,83	6,30	9,23	83,67	378,25	112,36	5,32					
<b>ВСЕГО :</b>		1377	57,18	53	167,48	1359,48	0,73	124,55	61,54	15,1	288,03	791,4	209,1	11,52					
День/неделя : Четверг - 2																			
№ рсч.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18					





239/М/БМД	Тфтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным. 70/ 0	100	11,77	9,07	11,46	174,51	0,18	1,51	23,50	2,74	36,97	128,54	21,93	0,69
345/К/БМД	Картофель отварной. запеченный с растительным маслом	200	3,16	3,63	25,75	148,63	0,19	31,6		1,48	19,48	92,45	36,56	1,45
Б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,28</b>	<b>13,90</b>	<b>71,54</b>	<b>488,11</b>	<b>0,44</b>	<b>84,89</b>	<b>64,35</b>	<b>4,42</b>	<b>130,85</b>	<b>282,77</b>	<b>66,94</b>	<b>2,90</b>
Обед														
6 3/М/БМЖ	Салат из моркови, курагой	100	1,65	0,12	14,10	65,62	0,06	4,75		0,90	39,49	62,45	43,56	0,94
118/М/БМД	Борщ московский	250	3,10	4,40	12,98	104,47	0,13	41,50		1,89	76,11	92,44	63,77	2,75
305/К/БМД	Тфтели из говядины с соусом	100	1,91	12,79	16,61	237,42	0,14	2,85	4,00	1,54	20,42	150,19	24,68	2,32
305/МБМД	Рис припущенный	200	5,00	3,61	52,59	262,87	0,06			0,32	7,97	107,97	35,58	0,73
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,38</b>	<b>22,27</b>	<b>145,05</b>	<b>899,41</b>	<b>0,50</b>	<b>129,70</b>	<b>87,16</b>	<b>5,65</b>	<b>216,69</b>	<b>513,33</b>	<b>190,01</b>	<b>8,79</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1410</b>	<b>46,66</b>	<b>36,17</b>	<b>216,59</b>	<b>1387,52</b>	<b>0,94</b>	<b>214,59</b>	<b>151,51</b>	<b>10,07</b>	<b>347,54</b>	<b>796,1</b>	<b>256,95</b>	<b>11,69</b>

А.А. Баканова



ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мр	Мр	Fe			
Итого за завтраки	6008	238,78	219,56	817,43	6233,01	3,82	659,95	1164,49	30,72	1351,02	3591,63	1026,81	60,78				
Среднее значение завтраки	600,8	23,88	21,96	81,74	623,30	0,38	66,00	116,45	3,07	135,10	59,16	102,68	6,08				
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>																	
Итого за обед	8630	340,72	324,09	1096,00	8688,37	5,72	983,48	7214,20	84,04	2027,28	5275,99	1577,66	83,24				
Среднее значение обеды	863	34,07	32,41	109,60	868,84	0,57	98,35	721,42	8,40	202,73	527,60	157,77	8,32				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	34%	50%													
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>																	
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	7	700	10	1100	1650	260	12				
		45%	36%	37%	38%	52%	131%	103%	84%	18%	32%	61%	69%				