



Утверждено
Директор ОО "Олимп"
И.Г.Танка



Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных целиакией

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
I неделя						
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	535
ОБЕД						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	53
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	200	2,184	1,880	25,185	126
№266/2015г,Дели	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90г	13,755	13,345	8,879	211
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ 40 г	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	860	26,102	26,165	119,624	817
	Всего:	1462	41,829	43,599	198,484	1352
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциям)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576
ОБЕД						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г,Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	2,970	3,763	20,083	126
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,996	32,639	369
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	710	22,623	25,392	96,298	704
	Всего:	1215	38,231	41,265	184,132	1280
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г,Дели	Яйцо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
№303/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807	259
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	548	15,231	15,654	82,117	529
ОБЕД						

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 59/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,594	0,084	5,272	24
№88/2015г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№260/2015г, Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич. муки)	50/50	15,194	17,678	10,845	263
№136/2015г, Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	5,105	5,800	36,5	219
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/15/7	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	892	25,683	28,97	112,057	810
	Всего:	1440	40,914	44,63	194,174	1339

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	535

ОБЕД

№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/ 10	3,403	3,237	21,625	129
№289/2015г, Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич. муки)	150/50г	17,310	16,546	40,984	382
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	725	23,774	24,844	95,534	699
	Всего:	1327	39,501	42,278	174,394	1234

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	Масло Сливочное (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/ 15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576

ОБЕД

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	26,74	113
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,105	68
№88/2015г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. хлеба)	90	11,045	11,953	1,590	158
Сб. М. Дели плюс 2015. рец. №199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	150	7,595	5,224	34,797	216
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	860	24,131	25,668	108,172	746
	Всего:	1365	39,739	41,541	193,006	1322

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г, Дели	Яйцо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
№ 305, Сбор. рец 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596	255
№378/2015г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	563	15,205	16,975	75,906	525

ОБЕД

№47/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№97/2015г.Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	4,270	4,462	20,083	137
№ 268/2015г.Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	14,359	6,624	214
№139/2015г.Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты, пшенич.муки)	150	3,570	3,814	26,500	148
№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	750	25,647	27,696	95,989	726
	Всего:	1313	40,852	44,671	171,895	1251

2 неделя

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	104
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376 Дели 2015	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	535

ОБЕД

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,48	0,48	11,76	53
№45/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ 250 г (без лимон.к-ты) картоф.очист.	200	2,184	1,880	24,707	125
№ 281/2015г.Дели	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (без хлеба)	90	15,083	11,991	7,565	198
№304/2015г.Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,874	6,059	30,054	190
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	Итого:	880	24,682	25,471	107,011	754
	Всего:	1482	40,409	42,905	185,871	1289

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г.Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Порциями)	10	7,30	7,55	0,8	100
№173/2015г.Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г.Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	25	1,2	1,23	6	37
	Итого:	505	15,308	16,853	76,584	539

ОБЕД

№52/2015г.Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,455	0,653	5,016	29
№99/2015г.Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/10	2,970	3,763	20,083	126
№288/2015г.Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	169
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	40	2,400	0,4	27,6	123,2
	Итого:	750	24,062	23,466	103,70	722
	Всего:	1255	39,370	40,319	180,28	1261

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	11,760	56
№29/2015г.Дели	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 шт	6,155	5,918	0,28	79
Сб.М.Дели плюс.2015.рец.№173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,886	8,956	37,807	259
№378/2015г.Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	563	15,23	15,654	82,117	532

ОБЕД

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56
-------------------	--------------	-----	-------	-------	--------	----

№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№98/2015г, Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	200г	1,885	1,120	10,320	59
№ 371 Сбор. 2004г	ГОРБУША ПРИПУШЕННАЯ	90	15,364	12,744	0,295	177
№312/2015г, Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,322	8,182	42,067	255
№348/2015г, Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
	Итого:	865	24,112	27,587	97,367	735
	Всего:	1428	39,343	43,241	179,484	1267

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	56
№340 сбор. 2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,771	7,859	1,551	175
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,703	8,788	33,069	238
№376/2015г, Дели	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,273	0,057	15,230	63
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	602	15,727	17,434	78,860	609

ОБЕД

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(банан)	120	0,480	0,480	11,760	56
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№102/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	3,403	3,237	21,625	129
№291/2015г, Дели	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/150	16,838	18,750	32,639	369
№ 704 2004 г	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/15	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
	Итого:	845	23,782	27,528	98,949	742
	Всего:	1447	39,509	44,962	177,809	1351

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (мандарин)	100	0,480	0,480	5,860	53
№14/2015г Дели	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Поршнями)	10	7,30	7,55	0,8	97
№173/2015г, Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ с маслом	150/5	6,008	7,453	43,484	265
№377/2015г, Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 /15	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	505	15,608	15,873	87,834	576

ОБЕД

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (яблоко красное)	120	0,480	0,480	6,760	52
№ 62/ Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,931	3,051	9,051	68
№88/2015г, Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	200	1,950	2,950	9,120	71
№288/2015г, Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,397	14,554	6,580	214
№302/2015г, Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,622	5,399	40,875	239
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	31,760	137
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	845	26,320	26,704	121,396	858
	Всего:	1350	41,928	42,577	209,230	1434

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	56
№29/2015г, Дели	Яйцо отварное	1 шт	6,155	5,918	0,28	69
№ 305, Сбор. рецеп. 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	150/5	6,860	10,277	31,596	255
№378/2015г, Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	Итого:	668	15,205	16,975	75,906	518

ОБЕД

№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,931	3,051	9,105	68
№97/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200 /10	4,270	4,462	20,083	137
№ 268/2015г, Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей)	90г	14,831	11,359	6,624	188
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,630	4,046	29,400	169

№ 700 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	0,125	0,050	24,877	100
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59,2
	Итого:	755	25,707	24,928	98,889	721
	Всего:	1423	40,912	41,903	174,795	1239