

**Примерное 2-х недельное меню для учащихся 12 лет и старше, больных целиакией**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>1 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,610	8,840	5,744	133
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/5	9,437	11,717	44,092	320
№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
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>18,820</b>	<b>20,864</b>	<b>82,316</b>	<b>593</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	53
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	5,080	15,175	113
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	250	3,730	2,350	31,480	162
№266/2015г,Дели	БИФСШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100г	15,283	14,827	9,865	234
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,940	6,470	53,050	302
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>31,114</b>	<b>31,217</b>	<b>140,700</b>	<b>984</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1572</b>	<b>49,934</b>	<b>52,081</b>	<b>223,016</b>	<b>1577</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Мандарин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№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)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
№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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>18,185</b>	<b>17,96</b>	<b>99,428</b>	<b>662</b>
<b>ОБЕД</b>						
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100	0,758	1,088	8,360	46
№99/2015г,Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/180	20,200	22,195	39,166	442
№348/2015г,Дели	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,440	0,020	29,760	121
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,92	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>26,593</b>	<b>29,595</b>	<b>111,131</b>	<b>820</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1425</b>	<b>44,778</b>	<b>47,552</b>	<b>210,559</b>	<b>1482</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 шт	6,255	5,918	0,28	79
№303/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	200/5	9,181	11,940	50,409	346
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>17,626</b>	<b>18,638</b>	<b>94,719</b>	<b>616</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№ 59/2015 г Дели	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,990	0,140	8,780	40
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	250	2,430	3,680	10,400	88

№260/2015г,Дели	ГУЛЯШ (без томатной пасты, пшенич.муки)	50/50	15,194	17,678	10,845	263
№136/2015г,Дели	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	6,42	6,140	38,8	236
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>1012</b>	<b>27,874</b>	<b>30,098</b>	<b>119,145</b>	<b>860</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1610</b>	<b>45,500</b>	<b>48,736</b>	<b>213,864</b>	<b>1476</b>

#### 4 ДЕНЬ

##### ЗАВТРАК

№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,610	8,840	5,744	133
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/5	9,437	11,717	44,092	320
№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
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>18,820</b>	<b>20,864</b>	<b>82,316</b>	<b>593</b>

##### ОБЕД

№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,085	15,175	104
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	3,816	3,475	26,965	156
№289/2015г,Дели	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты, пшенич.муки)	180/50г	20,772	19,855	49,180	459
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>28,269</b>	<b>29,425</b>	<b>115,140</b>	<b>839</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1417</b>	<b>47,089</b>	<b>50,289</b>	<b>197,456</b>	<b>1432</b>

#### 5 ДЕНЬ

##### ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Апельсин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№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)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,185</b>	<b>17,957</b>	<b>99,428</b>	<b>659</b>

##### ОБЕД

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (яблоко зеленое)	120	0,480	0,480	26,74	113
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,430	3,051	9,105	68
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	250	2,430	3,680	10,400	84
№ 464 Сбор. рецеп. 2004 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. хлеба)	100	12,270	12,280	1,760	172
Сб.,М:ДеЛи плюс,2015,реп.№199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	180	9,114	6,260	42,956	265
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>27,854</b>	<b>27,761</b>	<b>114,781</b>	<b>822</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1370</b>	<b>46,039</b>	<b>45,718</b>	<b>214,209</b>	<b>1481</b>

#### 6 ДЕНЬ

##### ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 штг	6,255	5,918	0,28	79
№ 305, Сбор. рец 2004 г	КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" с МАСЛОМ	200/5	9,146	13,700	42,128	328
№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
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>17,591</b>	<b>20,398</b>	<b>86,438</b>	<b>598</b>

##### ОБЕД

№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,080	15,175	104
----------------	----------------------------	-----	-------	-------	--------	-----

№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250 /10	4,900	5,000	25,045	166
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	100г	16,478	14,950	7,340	230
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты, пшенич.муки)	180	4,300	4,570	28,900	172
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>29,274</b>	<b>30,610</b>	<b>110,137</b>	<b>831</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1463</b>	<b>46,865</b>	<b>51,008</b>	<b>196,575</b>	<b>1429</b>

## 2 неделя

### 1 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,610	8,840	5,744	133
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/5	9,437	11,717	44,092	317
№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
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>18,820</b>	<b>20,864</b>	<b>82,316</b>	<b>590</b>

#### ОБЕД

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Банан)	120	0,48	0,48	11,76	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,085	15,175	104
№ 111 сб.рецептур 2004 г.	БОРЩ СИБИРСКИЙ (без томатной пасты)	250	3,730	2,350	31,480	162
№ 281/2015г,Дели	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (без хлеба)	100	16,750	13,300	8,400	220
№304/2015г,Дели	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/5	4,640	5,270	36,060	210
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>29,281</b>	<b>27,495</b>	<b>126,695</b>	<b>869</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1592</b>	<b>48,101</b>	<b>48,359</b>	<b>209,011</b>	<b>1459</b>

### 2 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Мандарин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№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)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,185</b>	<b>17,957</b>	<b>99,428</b>	<b>659</b>

#### ОБЕД

№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100	0,758	1,088	8,360	46
№99/2015г,Дели	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250 /10	3,275	4,332	25,045	152
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	15,990	16,170	7,320	238
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,360	4,850	35,300	203
№ 705 Сбор. рецеп. 2004 г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	1,920	1,96	8,8	59
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>26,513</b>	<b>28,450</b>	<b>109,85</b>	<b>802</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1460</b>	<b>44,698</b>	<b>46,407</b>	<b>209,278</b>	<b>1461</b>

### 3 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Груша)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г,Дели	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1 штг	6,255	5,918	0,28	79
№303/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	200/5	9,181	11,940	50,409	346
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>17,626</b>	<b>18,638</b>	<b>94,719</b>	<b>616</b>

#### ОБЕД

№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Яблоко красное)	120	0,480	0,480	11,760	56
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,080	15,175	104
№98/2015г,Дели	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250г	2,356	1,400	12,900	74
№ 371 Сбор.2004г	ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,070	18,650	2,020	244

№312/2015г.,Дели	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180/5	3,864	4,460	50,480	258
------------------	----------------------------	-------	-------	-------	--------	-----

№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
	<b>Итого:</b>	<b>995</b>	<b>27,451</b>	<b>31,080</b>	<b>116,155</b>	<b>856</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1593</b>	<b>45,077</b>	<b>49,718</b>	<b>210,874</b>	<b>1472</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№340 сбор.2004/210 Дели 2015	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,610	8,840	5,744	133
№173/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	250/5	9,437	11,717	44,092	320
№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
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>18,820</b>	<b>20,864</b>	<b>82,316</b>	<b>593</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ(Мандарин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,085	15,175	104
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	3,816	3,475	26,965	156
№291/2015г,Дели	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (без томатной пасты)	50/180	20,200	22,195	39,166	437
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>28,177</b>	<b>32,245</b>	<b>116,886</b>	<b>870</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1537</b>	<b>46,997</b>	<b>53,109</b>	<b>199,202</b>	<b>1463</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Мандарин)	90	0,480	0,480	4,760	56
№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)	250/ 5	8,585	9,537	56,178	345
№377/2015г,Дели	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,320	0,140	20,440	84
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,185</b>	<b>17,957</b>	<b>99,428</b>	<b>659</b>
<b>ОБЕД</b>						
№ 338 Дели 2015 г	ФРУКТ (Банан)	120	0,480	0,480	11,760	56
№ 62 Дели 2015 г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,430	3,051	9,105	68
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (без томатной пасты)	250	2,430	3,680	10,400	88
№288/2015г,Дели	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	15,990	16,170	7,320	238
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,940	6,470	53,050	302
№ 631 Сбор. рецеп. 2004 г	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,440	0,020	31,760	129
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>975</b>	<b>30,210</b>	<b>30,121</b>	<b>140,645</b>	<b>958</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1555</b>	<b>48,395</b>	<b>48,078</b>	<b>240,073</b>	<b>1617</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 338/2015 г Дели	ФРУКТ (Апельсин)	120	0,480	0,480	11,760	53
№29/2015г,Дели	Яицо отварное	1 штг	6,255	5,918	0,28	79
№303/2015г,Дели	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	200/5	9,181	11,940	50,409	346
№378/2015г,Дели	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,210	0,050	15,020	61
	ХЛЕБЦЫ РИСОВЫЕ	25	1,5	0,25	17,25	77
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>17,626</b>	<b>18,638</b>	<b>94,719</b>	<b>616</b>
<b>ОБЕД</b>						
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	4,080	15,175	104
№97/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/10	4,900	5,000	25,045	166
№ 268/2015г,Дели	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей)	100г	16,478	14,950	7,340	230
№ 541/2004 год	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,360	4,850	35,300	203
№ 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
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>29,334</b>	<b>30,890</b>	<b>116,537</b>	<b>862</b>
	<b>Всего</b>	<b>1483</b>	<b>46,960</b>	<b>49,528</b>	<b>211,256</b>	<b>1478</b>