

COLLACOBATHO

Директор заведения "Спортивный клуб МОК № 774" А.Ю.Чипов

«Ия Фру-  
нине» № 77  
2024 г.

Z0241

2024 г.



# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

DE KOMMUNALISERINGEN PÅ GØTTINGEN

ДЕНЕЙ

Делала для них детей, спрятавшихся в непримечательное копьё

МОДОК

© 02 СЕНТЯБРЯ 2024 Г. ПО 30 МАЯ 2025 Г.

# ВРУССКИЙ КОНГРЕСС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**Рацион для детей, страдающих целиакией и непереносимостью коровьего молока**

Номер рациона	Наименование блюда	Масса блюда, г	День	
			Завтрак	Обед
ГРК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем **)	250		250
299	Яйцо отварное	40		40
652	Чай с сахаром	200/15		200/15
	Итого белков, г	15,17		15,17
	жиров, г	16,18		16,18
	углеводов, г	56,13		56,13
	Энерг. ценность, ккал	429,04		429,04
89	Щи из свежей капусты с картофелем	75		75
382	Бефстроганов из мяса отварного	75		75
ГРК	Соус молочный основной на коровьем молоке* (козьем **)	150		150
485	Капуста тушеная	200		200
	Сок винный	18,57		18,57
	Итого белков, г	92		92
	жиров, г	165,34		165,34
	углеводов, г	773,26		773,26
	Энерг. ценность, ккал			
ГРК	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	100		100
ГРК	Соус молочный сладкий	150		150
652	Чай с сахаром	200/15		200/15
	Итого:			
	белков, г	14,25		14,25
	жиров, г	13,52		13,52
	углеводов, г	93,69		93,69
	Энерг. ценность, ккал	551,95		551,95

Панирование блюда

Масса блюда, г

№ рец

2 лярь

Завтрак

Свекла на коровьем молоке\* (козьем\*\*)

250

75

Яблочки спелые

200

Кисель из черной смородины

15,5

17,1

Итого

83,62

Белков, Г

549,66

Жиরов, Г

Углеводов, Г

Обед

300

200

Свекла, тушеная в соусе

100

Тефтели мясные паровые

200

Компот из сухофруктов

31,33

21,62

158,85

955,33

Итого

белков, Г

Жиরов, Г

Углеводов, Г

Полдник

150

150

200/15

Блины с козьим молоком и кукурузной мукою

Соус молочный сладкий

Чай с сахаром

8,55

10,93

51,99

338,754

Энерг. ценность, ккал

Роды	Наименование блока	Масса блока, г
	Завтрак	3. День
1 ТК 709	Каша рисовая на коровьем молоке* (козьем**) яйцо отварное	250 40
338	Бананы	75
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	13,83
	белков, г	16,08
	жиров, г	61,4
	углеводов, г	444,22
	Энерг. ценность, ккал	
	Обед	
218	Суп с макаронными изделиями	250
	Птица (курица) отварная	100
472	Овощи припущеные	150
	Салат из моркови с яблоками	100
594	Компот из свежих ягод	200
	Итого	
	белков, г	30,85
	жиров, г	26,99
	углеводов, г	79,31
	Энерг. ценность, ккал	668,33
	Полдник	
1 ТК 652	Запеканка из рисовой каши с яйцом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200
	Чай с сахаром	200/15
	Итого	12,08
	белков, г	18,54
	жиров, г	55,77
	углеводов, г	438,9
	Энерг. ценность, ккал	

№ ПДН

Наименование блюда

Масса блюда, г

4 День

Завтрак

ПДК	Окуняная каша на коровьем молоке* (козьем**)	Завтрак	250
111	Огурцы свежие		30
141	Апельсины свежие		75
653	Чай с лимоном		200/15
	итого		
	беляков, Г		16,77
	жирков, Г		16,96
	Углеводов, Г		68,07
	Энерг. ценность, ккал		491,33
		Обед	
146	Уха ростовская		250
302	Капа гречневая рассыпчатая		150
ТТК	Суфле из кур парное		75
750	Икра из кабачков		100
653	Чай с лимоном		250/15
	итого		
	беляков, Г		31,31
	жирков, Г		22,37
	Углеводов, Г		80,46
	Энерг. ценность, ккал		648,46
		Полдник	
ПДК	Запеканка из рисовой кашки с изюмом и с добавлением кукурузной муки		200
ПДК	Соус молочный сладкий		150
652	Чай с сахаром		200/15
	итого		
	беляков, Г		16,40
	жирков, Г		24,91
	Углеводов, Г		76,64
	Энерг. ценность, ккал		592,134

## Документ

## Наменование блюда

## Масса блюда, г

Завтрак

5 Лист

П/к				
П/к	Капа манная на коровьем молоке* (кошье**)	Завтрак		250
П/к	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой			183
338	Груши свежие			75
652	Чай с сахаром			200/15
	Итого			
	Белков, г			19,3
	Жиросв., г			18,21
	Углеводов, г			111,36
	Энерг. ценность, ккал			680,98
		Обед		
69	Ша из свежей капусты с картофелем			250
457	Рис отварной			200
	Биточки пасовые			100
	Винегрет			100
57	Кисель из черной смородины			200
602	Итого			
	Белков, г			27,07
	Жиросв., г			25,69
	Углеводов, г			102,72
	Энерг. ценность, ккал			749,87
		Полдник		
П/к	Кукурузная каша на миндальном молоке			200
П/к	Соус молочный сладкий			150
652	Чай с сахаром			200/15
	Итого			
	Белков, г			20,55
	Жиросв., г			30,33
	Углеводов, г			27,19
	Энерг. ценность, ккал			797,394

Ном.	Наименование блюда	Масса блюда, г
6	День	
1	Рисовая каша на коровьем молоке*(кофеин**)	Завтрак
2	Пюдинг из гречневой крупы с овсяной мукой	250
3	Апельсины свежие	183
4	Чай с лимоном	75
5	Итого	200/15
6	Белков, Г	17,94
7	Жир, Г	18,2
8	Углеводов, Г	101
9	Энерг. ценность, ккал	634,29
	Обед	
10	Суп из овощей	250
11	Каша гречневая рассыпчатая	150
12	Рыба (греска), тушеная в томате с овощами	120
13	Салат из свежих огурцов	100
14	Итого	200
15	Напиток из гидров питовника	
16	Белков, Г	29,97
17	Жир, Г	19,76
18	Углеводов, Г	75,4
19	Энерг. ценность, ккал	599,21
	Полдник	
20	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	150
21	Соус молочный сладкий	150
22	Чай с сахаром	200/15
23	Итого	
24	Белков, Г	14,25
25	Жир, Г	13,53
26	Углеводов, Г	93,69
27	Энерг. ценность, ккал	551,954

## Наименование блока

Масса блока, г

7 День

№ Ред.	Наименование блока	Масса блока, г
1	Завтрак	
2	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	180
3	Бананы	150
4	Чай с лимоном	75
5	Итого	200/15
6	б) булочки, Г	19,79
7	жареное мясо, Г	17,66
8	Углеводов, Г	99,90
9	Энерг. ценность, ккал	634,120
10	Обед	
11	Шин из свежей капусты	300
12	Пюре картофельное	150
13	Печень, тушеная в соусе	100
14	Салат из моркови с яйцом	100
15	Каша из черной смородины	200
16	Итого	19,73
17	булочки, Г	22,71
18	жареное мясо, Г	70,45
19	Углеводов, Г	565,03
20	Энерг. ценность, ккал	
21	Полдник	
22	Блинчи на коровьем молоке* (кофеин**) в кукурузной мукой	150
23	Соус молочный сливки	150
24	Чай с сахаром	200
25	Итого	
26	булочки, Г	8,55
27	жареное мясо, Г	10,93
28	Углеводов, Г	51,99
29	Энерг. ценность, ккал	338,754

Наименование блока  
Масса блока, г  
**8 День**

		Завтрак	Обед	Ужин
ИК	Бутербродная на коровьем молоке* (кофеем**)			250
59	Любоео свежее			75
69	Яйцо отварное			40
<b>552</b>	Чай с сахаром			<b>200/15</b>
	иного			13
	бекон, Г			16
	жарен., Г			53
	Ульеводов, Г			406,64
	Энерг. ценность, ккал			
			250	
180	Уха ростовская			90
276	Торфени мясные паровые			50
114	Соус белый основной			100
	Картофель отварной			100
70	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатым			200
504	Компот из свежих ябл			
	иного			20,84
	бекон, Г			18,6
	жарен., Г			72,5
	Ульеводов, Г			540,82
	Энерг. ценность, ккал			
		Полдник		
		200		
ИК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)			150
114	Соус молочный сладкий			200/15
<b>652</b>	Чай с сахаром			
	Иного			16,60
	бекон, Г			28,86
	жарен., Г			73,49
	Ульеводов, Г			601,654
	Энерг. ценность, ккал			

Дано

Питомование блока

Масса блока, г

♀ Дев.

Завтрак

ПК Каша из курицы на кефире с молоком\* (козьем\*\*)

180

75

ПК Пудинг из гречневой крупы с тыквой

150

200/15

ПК Чай с сахаром

15,72

15,76

93,62

575,029

ПК Суп-пюре из моркови

250

ПК Бифштекс из мяса отварного

100

ПК Суп из гречневой рассыпчатой

150

ПК Салат из белокочанной капусты с морковью

100

ПК Соус панировочный

200

ПК Чай

26,78

ПК Белков, г

27,01

ПК Жиров, г

85,29

ПК Углеводов, г

691,72

ПК Энергия питательности, ккал

Полдник

ПК Запеканка из рисовой каши с яйцом и с добавлением кукурузной муки

200

150

ПК Соус молочный спаквиль

200/15

ПК Чай с сахаром

ПК Итого

16,40

24,91

76,64

592,134

ПК Белков, г

210

ПК Жиров, г

210

ПК Углеводов, г

210

ПК Энергия питательности, ккал

210

## Номер

## Наименование блюда

## 10 Рейтинг

## Завтрак

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

Масса блока, г

Помидоры

180

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

75

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

200/15

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

20,57

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

18,74

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

99,71

Лапша из творожной крупы с рисовой мукой\*\*

645,55

## Обед

Бифштекс из курицы и картофелем

300

Бифштекс из курицы и картофелем

100

Бифштекс из курицы и картофелем

200

Бифштекс из курицы и картофелем с растительным маслом и с луком репчатым

100

Бифштекс из курицы и картофелем

200/15

Бифштекс из курицы и картофелем

17,79

Бифштекс из курицы и картофелем

27,2

Бифштекс из курицы и картофелем

75,82

Бифштекс из курицы и картофелем

619,21

## Полдник

Булочки из творожной крупы на миндальном молоке

250

Булочки из творожной крупы

150

Булочки из творожной крупы

200/15

Булочки из творожной крупы

20,55

Булочки из творожной крупы

30,33

Булочки из творожной крупы

27,19

797,394

## \*При замене молока йогуртом

\*\*Алкогольность коровьего молока