

Рацион для детей, страдающих целиакией и непереносимостью коровьего молока

№ рецеп	Наименование блюда		Масса блюда, г
	1 День		
Завтрак			
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	250	
299	Йогурт отварное	40	
652	Чай с сахаром	200/15	
	итого белков, г	15,17	
	жиров, г	16,18	
	углеводов, г	56,13	
	энерг. ценность, ккал	429,04	
Обед			
89	Пи из свежей капусты с картошкой	250	
382	Бефстроганов из мяса отварного	75	
ТТК	Соус молочный основной на коровьем молоке* (козьем**)	75	
485	Капуста тушеная	150	
	Сок вишневый	200	
	итого белков, г	18,57	
	жиров, г	92	
	углеводов, г	165,34	
	энерг. ценность, ккал	773,26	
Полдник			
ТТК	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	100	
ТТК	Соус молочный сладкий	150	
652	Чай с сахаром	200/15	
	Итого:		
	белков, г	14,25	
	жиров, г	13,52	
	углеводов, г	93,69	
	энерг. ценность, ккал	551,95	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
2 день		
Завтрак		
ТТК 338	Овсяная каша на коровьем молоке* (козьем**)	250
602	Яблоки свежие	75
	Кисель из черной смородины	200
	Итого белков, г жиров, г углеводов, г энерг. ценность, ккал	15,5 17,1 83,62 549,66
Обед		
218	Суп вермишелевый	300
317	Свекла, тушеная в соусе	200
419	Тефтели мясные паровые	100
601	Компот из сухофруктов	200
	Итого белков, г жиров, г углеводов, г энерг. ценность, ккал	31,33 21,62 158,85 955,33
Полдник		
ТТК	Блины с козьим молоком и кукурузной мукой	150
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого белков, г жиров, г углеводов, г энерг. ценность, ккал	8,55 10,93 51,99 338,754

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
3 День		
Завтрак		
ТТК	Каша рисовая на коровьем молоке* (козьем**)	250
299	Яйцо отварное	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 припущенные	150
	Салат из моркови с яблоками	100
594	Компот из свежих ягод	200
	Итого	30,85
	белков, г	26,99
	жиров, г	79,31
	углеводов, г	668,33
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	12,08
	белков, г	18,54
	жиров, г	55,77
	углеводов, г	438,9
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
4 День		
Завтрак		
ТТК	Овсяная каша на коровьем молоке* (козьем**)	250
	Огурцы свежие	30
341	Апельсины свежие	75
653	Чай с лимоном	200/15
	итого	16,77
	белков, г	16,96
	жиров, г	68,07
	углеводов, г	491,33
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
146	Уха ростовская	250
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
ТТК	Суфле из кур паровое	75
780	Икра из кабачков	100
653	Чай с лимоном	250/15
	итого	31,31
	белков, г	22,37
	жиров, г	80,46
	углеводов, г	648,46
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением кукурузной муки	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	16,40
	белков, г	24,91
	жиров, г	76,64
	углеводов, г	592,134
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
5 День		
Завтрак		
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	250
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	183
338	Груши свежие	75
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	19,3
	белков, г	18,21
	жиров, г	111,36
	углеводов, г	680,98
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
89	Щи из свежей капусты с картофелем	250
457	Рис отварной	200
	Биточки паровые	100
57	Винегрет	100
602	Кисель из черной смородины	200
	Итого	27,07
	белков, г	25,69
	жиров, г	102,72
	углеводов, г	749,87
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
ТТК	Кुकрузная каша на миндальном молоке	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	20,55
	белков, г	30,33
	жиров, г	27,19
	углеводов, г	797,394
	энерг. ценность, ккал	

№ рецеп	Наименование блюда	Масса блюда, г
6 День		
Завтрак		
ТТК	Рисовая каша на коровьем молоке* (козьем**)	250
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с овсяной мукой	183
341	Апельсины свежие	75
653	Чай с лимоном	200/15
	Итого	17,94
	белков, г	18,2
	жиров, г	101
	углеводов, г	634,29
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
100	Суп из овощей	250
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
345	Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	120
16	Салат из свежих огурцов	100
676	Напиток из плодов шиповника	200
	Итого	29,97
	белков, г	19,76
	жиров, г	75,4
	углеводов, г	599,21
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
ТТК	Оладьи с козым молоком и кукурузной мукой	150
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	14,25
	белков, г	13,53
	жиров, г	93,69
	углеводов, г	551,954
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
7 День		
Завтрак		
ТТК	Каша овсяная на коровьем молоке* (козьем**)	180
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	150
338	Бананы	75
653	Чай с лимоном	200/15
	Итого	19,79
	белков, г	17,66
	жиров, г	99,90
	углеводов, г	634,120
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
88	Щи из свежей капусты	300
167	Пюре картофельное	150
592	Печень, тушенная в соусе	100
50	Салат из моркови с яблоками	100
602	Кисель из черной смородины	200
	итого	19,73
	белков, г	22,71
	жиров, г	70,45
	углеводов, г	565,03
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
ТТК	Блины на коровьем молоке* (козьем**) и кукурузной мукой	150
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200
	Итого	8,55
	белков, г	10,93
	жиров, г	51,99
	углеводов, г	338,754
	энерг. ценность, ккал	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса блюда, г
	8 День	
	Завтрак	
ТТК 338	Каша рисовая на коровьем молоке* (козьем**)	250
299	Яблоко свежее	75
652	Яйцо отварное	40
	Чай с сахаром	200/15
	Итого	13
	белков, г	16
	жиров, г	53
	углеводов, г	406,64
	энерг. ценность, ккал	
	Обед	
180	Уха ростовская	250
278	Тфтели мясные паровые	90
ТТК	Соус белый основной	50
164	Картофель отварной	100
20	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатым	100
594	Компот из свежих ягод	200
	Итого	20,84
	белков, г	18,6
	жиров, г	72,5
	углеводов, г	540,82
	энерг. ценность, ккал	
	Полдник	
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200
ТТК 652	Соус молочный сладкий	150
	Чай с сахаром	200/15
	Итого	16,60
	белков, г	28,86
	жиров, г	73,49
	углеводов, г	601,654
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
9 День		
Завтрак		
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	180
338	Бананы	75
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с тыквой	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	15,72
	белков, г	15,76
	жиров, г	93,62
	углеводов, г	575,029
	энерг. ценность, ккал	
Обед		
ТТК	Суп-шоре из моркови	250
382	Бефстроганов из мяса отварного	100
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
34	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	Сок вишневым	200
	итого	26,78
	белков, г	27,01
	жиров, г	85,29
	углеводов, г	691,72
	энерг. ценность, ккал	
Полдник		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением кукурузной муки	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	16,40
	белков, г	24,91
	жиров, г	76,64
	углеводов, г	592,134
	энерг. ценность, ккал	

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда, г
10 День		
Завтрак		
ТТК	Каша овсяная на коровьем молоке* (козьем**)	180
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	183
338	Яблоко свежее	75
652	Чай с сахаром	200/15
	итого белков, г	20,57
	жиров, г	18,74
	углеводов, г	99,71
	энерг. ценность, ккал	645,55
Обед		
84	Борщ с капустой и картофелем	300
364	Тефтели рыбные	100
292	Макаронны отварные с маслом	200
20	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатым	100
653	Чай с лимоном	200/15
	итого белков, г	17,79
	жиров, г	27,2
	углеводов, г	75,82
	энерг. ценность, ккал	619,21
Полдник		
ТТК	Кукурузная каша на миндальном молоке	250
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого белков, г	20,55
	жиров, г	30,33
	углеводов, г	27,19
	энерг. ценность, ккал	797,394

* При заболевании целиакией

** При непереносимости коровьего молока

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «Школа № 77»

В. В. Скипанова

« » » 2022 г.



УТВЕРЖАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Вайнштейн Валентина Петровна

В.П. Вайнштейн

« » документов 2022 г.



Двухнедельное меню при пятидневном режиме работы (10 дней) для питания детей, страдающих целиакией и непереносимостью коровьего молока

с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся от 7 до 11 лет)