



Утверждаю:
 Директор ООО "ШКОЛЯР"
 Степанова А.Г.

Согласовано:
 Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Целиакия

День: понедельник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 42 | Огурцы свежие | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 9,0 | 6,0 | 84,6 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 439,96 | Филе куриное отварное | 90 | 7,0 | 6,5 | 9,0 | 160,5 | | 18,7 | 193,3 | 99,2 | 1,8 |
| 463,96 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,7 | 5,9 | 41,3 | 238,9 | | 50,9 | 181,8 | 61,1 | 5,0 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | 0,1 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 16,9 | 15,0 | 87,1 | 580,1 | 6,1 | 168,3 | 471,3 | 183,8 | 8,6 |

День: вторник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 423,96 | Тефтели мясные "Ежики" | 90 | 10,5 | 8,1 | 14,5 | 206,3 | 2,4 | 59,8 | 122,7 | 16,5 | 1,7 |
| 979 | Калуста тушеная с помидором | 150 | 2,8 | 4,4 | 20,9 | 150,9 | 67,7 | 70,1 | 66,2 | 21,5 | 1,7 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 686,04 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | | 15,3 | 59,4 | 2,9 | 8,1 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 15,1 | 15,0 | 70,7 | 531,1 | 73,0 | 146,8 | 261,4 | 53,9 | 4,8 |

День: среда
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,3 | 6,0 | 22,6 | 102,5 | 18,0 | 12,1 | 31,5 | 1,0 | 0,6 |
| 285,96 | Омлет с сыром, маслом | 150/5 | 15,6 | 9,2 | 12,6 | 252,7 | 0,9 | 209,2 | 336,2 | 62,6 | 2,9 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | 0,1 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 17,6 | 17,7 | 70,3 | 526,9 | 19,0 | 235,4 | 438,7 | 78,7 | 4,9 |

День: четверг
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 49,04 | Морковь тертая с сахаром | 60 | 1,1 | 0,1 | 14,7 | 60,7 | 4,1 | 41,9 | 45 | 31,1 | 1 |
| 5,19 | Рыба припущенная с овощами | 90 | 11,3 | 8,3 | 3,3 | 101 | 2,1 | 47,3 | 17,2 | 36,6 | 2,2 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,2 | 26,4 | 159,5 | 19,5 | 49,9 | 97 | 34,4 | 1,3 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 12,19 | Чай фруктовый с вишней | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,2 | 63,8 | 30,1 | 10,7 | 13,2 | 9,1 | 1,1 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 17,6 | 16,2 | 80,6 | 499,5 | 55,8 | 158,6 | 235,1 | 121,9 | 6,1 |

День: пятница
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------------------|------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 37,02 | Салат из помидор и огурцов | 70 | 0,4 | 7 | 1,5 | 70,5 | 8,5 | 11,3 | 24,3 | 0,7 | 0,4 |
| 449,96 | Плов из филе куриного | 150 | 13,8 | 9,3 | 44,3 | 336,3 | 3,4 | 83,2 | 171,2 | 76,8 | 2,1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 686,04 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | | 15,3 | 59,4 | 2,9 | 8,1 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 16,0 | 18,8 | 81,1 | 580,7 | 14,8 | 111,4 | 268,0 | 93,4 | 3,9 |
| Итого среднее значение за неделю | | | 16,6 | 16,5 | 78,0 | 543,7 | 33,7 | 164,1 | 334,9 | 106,3 | 5,7 |

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 49,04 | Морковь тертая с сахаром | 60 | 1,1 | 0,1 | 14,7 | 60,7 | 4,1 | 41,9 | 45 | 31,1 | 1 |
| 217,04 | Овощи тушеные с филе куриным | 200 | 13,5 | 12,5 | 29,4 | 290,3 | 22,4 | 65,9 | 205,6 | 95,2 | 2,5 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 12,19 | Чай фруктовый со смородиной чёрной | 200 | 0,4 | 0,1 | 16,2 | 63,8 | 30,1 | 10,7 | 13,2 | 9,1 | 1,1 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 16,5 | 15,2 | 80,3 | 529,3 | 56,6 | 127,3 | 326,5 | 146 | 5,1 |

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье" | 100 | 1,5 | 2 | 34,3 | 127,6 | 37,1 | 68,4 | 104,3 | 13,1 | 1,1 |
| 284,96 | Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 15,7 | 15,8 | 2,9 | 306,3 | 0,4 | 123 | 251,2 | 69,3 | 3,3 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | 0,1 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 18,9 | 19,8 | 72,3 | 606 | 37,6 | 205,5 | 427 | 97,5 | 5,8 |

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,3 | 6,0 | 22,6 | 102,5 | 18,0 | 12,1 | 31,5 | 1,0 | 0,6 |
| 50 | Каша Царская с мясом | 50/150 | 15,5 | 10,3 | 27,9 | 308,5 | 4,1 | 93,5 | 297,5 | 67,8 | 5,8 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | 0,1 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 17,5 | 18,8 | 85,6 | 582,7 | 22 | 119,7 | 400,0 | 83,9 | 7,8 |

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 42 | Огурцы свежие | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 9,0 | 6,0 | 84,6 | 25,2 | 8,4 | 0,4 |
| 303,96 | Рыба припущенная | 90 | 11,3 | 8,3 | 3,3 | 151 | 2,1 | 97,3 | 87,2 | 36,6 | 2,2 |
| 472,96 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 5,2 | 26,4 | 159,5 | 19,5 | 49,9 | 97 | 34,4 | 1,3 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 685,96 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,1 | 57,2 | 0,1 | 5,3 | 8,3 | 4,4 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 16,3 | 16,0 | 64,8 | 482,2 | 21,7 | 161,3 | 255,2 | 86,1 | 4,9 |

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | | | | | | | | | |
| 23,02 | Бедро куриное запеченное | 90 | 13 | 10,5 | 9 | 187,3 | 5,9 | 21,4 | 199,7 | 24,5 | 1,7 |
| 466,96 | Рис припущенный | 150 | 3,7 | 4,7 | 40,6 | 209,2 | 3,1 | 21 | 51,9 | 12,6 | 1,1 |
| | Хлеб без глютена | 50 | 1,5 | 2,5 | 20,0 | 114,5 | 0,0 | 8,8 | 62,7 | 10,7 | 0,5 |
| 686,04 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | | 15,3 | 59,4 | 2,9 | 8,1 | 9,8 | 5,2 | 0,9 |
| Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая | | | 18,5 | 17,7 | 84,9 | 570,4 | 11,9 | 59,3 | 324,1 | 53,0 | 4 |
| Итого среднее значение за неделю | | | 17,5 | 17,5 | 77,6 | 554,0 | 30,0 | 134,6 | 346,5 | 93,3 | 5,6 |
| Итого всего средняя | | | 17,1 | 17,0 | 77,8 | 548,9 | 31,9 | 149,3 | 340,7 | 99,8 | 5,6 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845759

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 25.11.2022 по 25.11.2023