

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В.Коршенко

СОСНОВСКИХ Я.М.

Согласовано:

Примерное десятидневное меню "завтрак" для детей 7-11 лет с целиакией
I смена обучающихся в образовательной организации

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром на хлебце	5/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,24	6,84	17,74	162,97
тгк 533	Топинг малиновый	30	0,03	0,04	5,45	21,44
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Батончик мюсли	25	1,25	1,24	23,01	102,10
Итого за 'Завтрак'			15,70	16,48	75,16	509,22
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
тгк 410	Тефтели Ёжики из мяса	100	11,24	12,18	11,62	199,13
тгк 480	Овощи паровые	150	5,3	2,98	30,11	183,94
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			19,88	16,56	79,68	557,78
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
245/1	Огурец "Пикантный"	30	0,23	0,25	0,98	6,46
492/2004	Плов из филе кури	200	13,32	15,07	38,33	353,98
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			16,73	16,64	72,5	517,21
Неделя 1 день 4						
Завтрак						
257/94	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250/5	9,82	12,28	32,52	227,72
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	2,18	39,24
648/2004	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'			16,18	16,48	67,89	423,73
Неделя 1 день 5						
Завтрак						
245/2	Помидор "Пикантный"	30	0,32	0,27	1,44	9,25
401/1994	Гуляш из мяса (без глютена)	100	11,29	12,57	17,74	255,17
тгк 536	Капуста цветная оварная с маслом сливочным	150	3,94	4,52	29,32	179,70
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
Итого за 'Завтрак'			18,25	18,26	79,93	584,41

	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром на хлебце	5/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/5	9,79	10,51	23,52	206,13
тгк 533	Топинг клубничный	30	0,03	0,04	3,45	21,44
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		19,40	19,31	67,53	498,96
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
114/1994	Фрикадельки мясные (без глютена)	100	9,60	12,00	12,40	214,00
тгк 480	Овощи паровые	150	5,3	2,98	30,11	183,94
тгк 536	Кукуруза отварная с маслом сливочным	50	0,68	1,6	4,1	33,23
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
-	Фрукт	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за 'Завтрак'		18,76	17,9	79,8	587,94
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
тгк 554	Кнели из мяса кур	100	10,03	12,6	11,29	194,97
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,87	22,53	145,49
тгк 417	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,7104
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Итого за 'Завтрак'		17,51	18,87	66,48	494,38
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
245/2	Помидор "Пикантный"	45	0,48	0,4	2,16	13,87
тгк 529	Чахохбили из мяса кур	100	11,64	14,42	7,44	192,80
тгк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,49	4,25	36,8	199,9253
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,02	9,83	38,66
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Итого за 'Завтрак'		18,43	19,99	67,98	515,55
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
303/1994	Рыба припущенная	100	12,51	12,27	17,97	200,13
471/1994	Картофель отварной	100	3,04	4,40	20,75	130,32
тгк 536	Фасоль зеленая стручковая с маслом сливочным	50	1,04	1,23	7,36	44,20
628/1994	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
-	Хлебцы без глютена	5	2,7	0,9	11,75	70,29
	Итого за 'Завтрак'		19,37	18,82	67,67	482,74
	Итого за период (10 дней)		180,21	173,52	759,39	5207,84
	Итого за (1 день)		18,02	17,35	75,94	520,78