

Согласовано:


 Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"
 А.Р.Нургалиева

 ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, БОЛЬНЫХ
 ЦЕЛИАКИЕЙ НА 2025 ГОД С 1 ЯНВАРЯ

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-я неделя							
1-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	10,372	110,76	384/2013 Сб.реп.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.
Итого за завтрак			5,225	6,88	29,872	214,26	
2-ой завтрак							
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.реп.
	Тефтели с мясом и рисом	60	8,409	14,797	5,146	187,212	462:759/2004 Сб.реп.
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.реп.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.реп.
Итого за 2-ой завтрак			15,967	24,876	37,302	452,332	
Итого за 1-й день			21,192	31,756	67,174	666,592	
2-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.реп.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.
Итого за завтрак			6,735	6,363	37,885	279,31	
2-ой завтрак							
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.реп.
	Котлеты из мяса птицы	60	6,5	7,565	0,438	60,724	667:759/2013 Сб.реп.
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.реп.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 Сб.реп.
Итого за 2-ой завтрак			13,588	17,644	31,746	305,458	
Итого за 2-й день			20,323	24,007	69,631	584,768	

3-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из гречневой крупой	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			8,19	13,11	48,9	340,275	
2-ой завтрак							
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250	13,548	12,204	12,424	238,382	206/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156	
Итого за 2-ой завтрак			15,647	16,223	46,154	419,938	
Итого за 3-й день			23,837	29,333	95,054	760,213	
4-й день							
Завтрак							
	Творог натуральный с медом	100/8	21,064	5	9,424	171,24	469/2013 Сб.пец.
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			22,289	14,575	29,064	340,94	
2-ой завтрак							
	Биточки из говядины	60	10,423	10,806	0,438	139,79	621/2013 Сб.пец.
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			16,709	20,202	37,602	395,7	
Итого за 4-й день			38,998	34,777	66,666	736,64	
5-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
Итого за завтрак			6,735	6,363	44,885	307,31	
2-ой завтрак							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.пец.
	Котлеты из рыбы	60	11,113	8,116	0,438	119,28	510/2013 Сб.пец.
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			15,06	17,032	41,897	383,787	
Итого за 5-й день			21,795	23,395	86,782	691,097	

6-й день							
Завтрак							
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			18,423	22,489	79,488	559,576	
Итого за 6-й день			18,423	22,489	79,488	559,576	
7-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			6,735	6,363	37,885	279,31	
2-ой завтрак							
	Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013 Сб.пец.
	Котлеты из мяса птицы	60	6,5	7,565	0,438	60,724	667:759/2013 Сб.пец.
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			14,623	18,051	39,188	318,589	
Итого за 7-й день			21,358	24,414	77,073	597,899	
8-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			4,865	6,71	46,822	247,913	
2-ой завтрак							
	Уха с крупой	250	13,83	9,498	15,931	204,507	182/1994 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156	
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			16,975	15,373	47,781	453,133	
Итого за 8-й день			21,84	22,083	94,603	701,046	

9-й день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			8,36	13,691	22,073	357,35	
2-ой завтрак							
	Котлеты из говядины	60	11,859	14,166	0,438	176,47	608/2013 Сб.рец.
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			18,145	23,562	37,602	432,38	
Итого за 9-й день			26,505	37,253	59,675	789,73	
10-й день							
Завтрак							
	Творог натуральный с медом	100/8	21,064	5	9,424	171,24	469/2013 Сб.рец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			22,189	7,325	28,924	274,74	
2-ой завтрак							
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170:179/2013 Сб.рец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			8,578	9,721	39,022	282,926	
Итого за 10-й день			30,767	17,046	67,946	557,666	

11-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	10,372	110,76	384/2013 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			5,225	6,88	29,872	214,26	
2-ой завтрак							
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб.пец.
	Тефтели с мясом и рисом	60	8,409	14,797	5,146	187,212	462/2004 Сб.пец.
	Гороховое пюре	150	14,003	7,812	11,752	246,962	182/2016 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			24,961	28,382	47,772	625,684	
Итого за 11-й день			30,186	35,262	77,644	839,944	
12-й день							
Завтрак							
	Плов с мясом	150	19,33	22,8	36,82	404,74	443/2004 Сб.пец.
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4	
	Апельсин	85	0,765	0,17	6,885	36,55	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			21,895	26,69	70,105	587,69	
Итого за 12-й день			21,895	26,69	70,105	587,69	
Итого за 12 дней							
Среднее значение							