

Примерное цикличное меню для организации дополнительного питания(целиакия) учащихся в школах с 1 по 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя 1, День 1	Омлет с сыром	150	18.52	22.24	2.55	284.45	0.094	0.63	7.922	0.75	278.18	328.08	24.32	2.75
	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	200	0.27	0.05	15.11	61.98	0.004	2.9	0.001	0.014	8.2	9.78	5.24	0.91
Доп.питание	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1.2	0.3	5.2	32								
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>19.99</b>	<b>22.59</b>	<b>22.86</b>	<b>378.43</b>	<b>0.098</b>	<b>3.53</b>	<b>7.923</b>	<b>0.764</b>	<b>286.38</b>	<b>337.86</b>	<b>29.56</b>	<b>3.66</b>
Неделя 1, День 2	Запеканка из творога(целиакия) 120/30	150	20.18	16.12	13.76	280.94	0.047	0.565	0.068	2.45	186.107	248.94	259.4	0.531
	Доп.питание	Какао на молоке 200/15	200	3.97	3.8	20.08	130.4	0.044	1.3	20	0.012	126.57	117.2	31
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>24.15</b>	<b>19.92</b>	<b>33.84</b>	<b>411.34</b>	<b>0.091</b>	<b>1.865</b>	<b>20.068</b>	<b>2.462</b>	<b>312.677</b>	<b>366.14</b>	<b>290.4</b>	<b>1.561</b>
Неделя 1, День 3	Омлет с овощами(помидор)	150	14.41	16.62	3.52	221.29	0.102	6.74	7.87	0.837	106.78	236.92	50.81	2.82
	Доп.питание	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1.2	0.3	5.2	32							
	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	200	0.27	0.05	15.11	61.98	0.004	2.9	0.001	0.014	8.2	9.78	5.24	0.91
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>15.88</b>	<b>16.97</b>	<b>23.83</b>	<b>315.27</b>	<b>0.106</b>	<b>9.64</b>	<b>7.871</b>	<b>0.851</b>	<b>114.98</b>	<b>246.7</b>	<b>56.05</b>	<b>3.73</b>
Неделя 1, День 4	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4.75	5.74	33.87	206.1	0.059	1.01	15.616	0.176	98.21	123.18	27.92	0.44
	Доп.питание	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1.0	0.3	5.2	32							
	Чай с сахаром 200/15	200	0.2	0.05	15.04	61.42	0.001	0.1	0.001		5.4	8.24	4.4	0.87
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>14.95</b>	<b>6.99</b>	<b>49.21</b>	<b>272.72</b>	<b>32.06</b>	<b>1.11</b>	<b>15.617</b>	<b>0.176</b>	<b>103.61</b>	<b>131.42</b>	<b>32.32</b>	<b>1.31</b>
Неделя 1, День 5	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	160	3.38	6.62	15	133.11	0.061	0.99	15.216	98.36	98.39	91.64	18.62	0.37
	Доп.питание	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1.0	0.3	5.2	32							
	Чай с сахаром 200/15	200	0.2	0.05	15.04	61.42	0.001	0.1	0.001		5.4	8.24	4.4	0.87
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>13.58</b>	<b>7.87</b>	<b>30.34</b>	<b>199.73</b>	<b>32.062</b>	<b>1.09</b>	<b>15.217</b>	<b>98.36</b>	<b>103.79</b>	<b>99.88</b>	<b>23.02</b>	<b>1.24</b>
Неделя 2, День 1	Омлет с сыром	150	18.52	22.24	2.55	284.45	0.094	0.63	7.922	0.75	278.18	328.08	24.32	2.75
	Чай с сахаром и лимоном 200/15	200	0.27	0.05	15.11	61.98	0.004	2.9	0.001	0.014	8.2	9.78	5.24	0.91
Доп.питание	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1.2	0.3	5.2	32								
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>19.99</b>	<b>22.59</b>	<b>22.86</b>	<b>378.43</b>	<b>0.098</b>	<b>3.53</b>	<b>7.923</b>	<b>0.764</b>	<b>286.38</b>	<b>337.86</b>	<b>29.56</b>	<b>3.66</b>
Неделя 2, День 2	Запеканка из творога(целиакия) 120/30	150	20.18	16.12	13.76	280.94	0.047	0.565	0.068	2.45	186.107	248.94	259.4	0.531
	Доп.питание	Какао на молоке 200/15	200	3.97	3.8	20.08	130.4	0.044	1.3	20	0.012	126.57	117.2	31
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>24.15</b>	<b>19.92</b>	<b>33.84</b>	<b>411.34</b>	<b>0.091</b>	<b>1.865</b>	<b>20.068</b>	<b>2.462</b>	<b>312.677</b>	<b>366.14</b>	<b>290.4</b>	<b>1.561</b>
Неделя 2, День 3	Омлет с овощами(помидор)	150	14.41	16.62	3.52	221.29	0.102	6.74	7.87	0.837	106.78	236.92	50.81	2.82
	Доп.питание	Хлебобулочное изделие без глютена	10	1.2	0.3	5.2	32							
	Чай с сахаром и лимоном 200/7/15	200	0.27	0.05	15.11	61.98	0.004	2.9	0.001	0.014	8.2	9.78	5.24	0.91
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>15.88</b>	<b>16.97</b>	<b>23.83</b>	<b>315.27</b>	<b>0.106</b>	<b>9.64</b>	<b>7.871</b>	<b>0.851</b>	<b>114.98</b>	<b>246.7</b>	<b>56.05</b>	<b>3.73</b>
Неделя 2, День 4	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4.75	5.74	33.87	206.1	0.059	1.01	15.616	0.176	98.21	123.18	27.92	0.44

	Хлебобулочное изделие без глютена	10	10	1.2	0.3	5.2	32							
Доп.питание	Чай с сахаром 200/15	200	0.2	0.05	15.04	61.42	0.001	0.1	0.001		5.4	8.24	4.4	0.87
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>14.95</b>	<b>6.99</b>	<b>49.21</b>	<b>272.72</b>	<b>32.06</b>	<b>1.11</b>	<b>15.617</b>	<b>0.176</b>	<b>103.61</b>	<b>131.42</b>	<b>32.32</b>	<b>1.31</b>
Неделя 2, День 5	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	160	3.38	6.62	15	133.11	0.061	0.99	15.216	98.36	98.39	91.64	18.62	0.37
	Хлебобулочное изделие без глютена	10	10	1.2	0.3	5.2	32							
Доп.питание	Чай с сахаром 200/15	200	0.2	0.05	15.04	61.42	0.001	0.1	0.001		5.4	8.24	4.4	0.87
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>13.58</b>	<b>7.87</b>	<b>30.34</b>	<b>199.73</b>	<b>32.062</b>	<b>1.09</b>	<b>15.217</b>	<b>98.36</b>	<b>103.79</b>	<b>99.88</b>	<b>23.02</b>	<b>1.24</b>