

Разработано:



Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



ФИЛИАЛ АО «СЭГЗ»
«САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ОЗОН»
ИНН № 7001683 ОГРН 1021800992190
Ул. С.С. Фрунзе
Лицензия № ЛО-180-01-002957
от 27.08.20г. выдано МЗУР

**Примерные рационы питания для учащихся с непереносимостью глютена (целиакия)
(12 лет и старше)**

Первая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность ккал.
		белки	жиры	углев.	
понедельник					
Завтрак					
Каша рисовая	210	5,92	6,05	42,87	243,81
сыр порциями	15	3,50	4,56	0,00	56,25
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	150	0,60	0,00	15,70	70,50
Итого завтрак	575	10,02	10,61	78,57	450,56
Обед					
Щи из свеж капусты со сметаной	250	8,58	13,42	8,98	206,52
Каша пшенная (гарнир)	150	6,74	6,95	38,64	197,36
Грудка куриная отварная	100	25,90	3,90	0,98	113,56
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Компот из сухофруктов	180	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	740	44,65	29,91	75,03	702,80
Вторник					
Завтрак					
Пудинг из творога с рисом	250	40,30	9,59	51,44	483,48
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Йогурт,100	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Итого завтрак	550	44,40	11,09	77,34	620,48
Обед					
Борщ со сметаной	250	7,01	9,25	12,25	177,35
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Говядина отварная	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого обед	760	24,47	23,79	77,81	627,90

Среда					
Завтрак					
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,26	5,41	6,90	103,96
Тефтели рыбные без глютена	100	12,54	9,67	12,14	182,82
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130,00
Сок яблочный	200	0,60	0,00	57,00	144,00
Итого завтрак	510	16,28	27,07	80,77	560,78
Обед:					
Суп рыбный	250	6,86	3,20	4,53	74,68
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Запеканка из печени без глютена	100	13,11	7,32	14,33	183,35
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Чай с молоком	180	1,31	1,13	12,70	59,80
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	840	25,09	21,98	54,91	550,15
Четверг					
Завтрак:					
Рис с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Грудка куриная отварная	100	25,90	3,90	0,98	113,56
Салат из свежей капусты	60	1,03	3,06	2,70	43,03
Какао с молоком	180	3,70	2,93	14,67	90,71
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	590	35,45	15,35	70,49	536,36
Обед:					
Рассольник ленинградский с рисом	250	6,39	9,17	12,83	180,00
Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,45	4,06	9,00	104,98
Минтай тушеный	100	12,34	5,75	2,02	108,43
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,70
Сок яблочный	200	0,60	0,00	37,00	144,00
Итого обед	760	23,53	25,03	65,18	619,11
Пятница					
Завтрак:					
Рагу из овощей	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Тефтели 2 вариант	100	10,25	12,55	6,48	185,57
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,60	1,85	43,85
Кофейный напиток	200	3,33	2,43	18,39	98,58
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого завтрак	610	17,39	28,91	47,79	545,92
Обед:					
Суп гороховый	250	7,11	7,76	9,20	163,65

Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,90	103,96
Говядина отварная	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,00	15,27	65,28
Итого обед	740	19,76	22,03	40,91	489,64
Суббота					
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная вязкая	210	8,70	7,75	42,99	224,35
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80
Йогурт,100	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Чай с молоком	180	1,31	1,13	12,17	59,80
Итого завтрак	530	19,19	14,30	61,30	403,95
Обед:					
Щи из свеж капусты со сметаной	250	8,58	13,42	8,98	206,52
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Суфле рыбное	100	15,17	12,74	9,60	219,46
Напиток апельсиновый	180	0,41	0,09	13,63	59,25
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
Итого обед	740	34,74	37,41	71,37	777,41
Всего завтраки за 6 дней	3365,00	142,73	107,33	416,26	3118,05
Среднее завтраки	560,83	23,79	17,89	69,38	519,68
Всего обеды за 6 дней	4580,00	172,24	160,15	385,21	3767,01
Среднее обеды	763,33	28,71	26,69	64,20	627,84

Непереносимость глютена (целиакия) 12 лет и старше

Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая
		белки	жиры	углев.	ценность
					ккал.
понедельник					
Завтрак					
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Запеканка из печени без глютена	100	13,11	7,32	14,33	183,35
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Сок яблочный	200	0,60	0,00	37,00	144,00
Итого завтрак	510	22,36	13,00	89,63	555,55
Обед					
Суп рыбный	250	6,86	3,20	4,53	74,68
Плов из курицы	150	28,94	14,22	38,09	369,74
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	760	38,79	22,90	75,56	649,80
Вторник					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная вязкая	155	6,51	10,27	31,90	213,25
Сыр порциями	15	3,50	4,56	0,00	56,25
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Яйцо вареное	40	5,08	3,92	0,24	62,80
Итого завтрак	510	15,49	18,75	61,94	459,30
Обед					
Щи из свеж капусты со сметаной	250	8,58	13,42	8,98	206,52
Каша гречневая (гарнир)	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Тефтели рыбные без глютена	100	12,54	9,67	12,14	182,82
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
Компот из сухофруктов	180	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого обед	740	30,55	28,93	81,57	716,72

Среда					
Завтрак					
Каша гречневая	150	7,99	5,68	36,02	213,80
Колбаска «Витаминка» без глютена	100	18,30	29,44	4,30	358,16
Салат из свеклы с м.р	60	0,88	11,99	4,73	130,00
Сок яблочный	200	0,60	0,00	37,00	144,00
Итого завтрак	510	27,77	47,11	82,05	845,96
Обед:					
Борщ со сметаной	250	7,01	9,25	12,25	177,35
Рис откидной с овощами	150	4,42	5,46	42,34	242,06
Грудка куриная отварная	100	25,90	3,90	0,98	113,56
Салат из свеж. овощей	60	0,66	3,60	1,85	43,85
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого обед	760	37,99	22,21	77,42	656,82
Четверг					
Завтрак:					
Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Шницель рыбный натуральный	100	16,35	9,01	2,06	158,67
Салат из свеж. овощей с яйцом	60	2,59	5,48	3,14	78,38
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Йогурт,100	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Итого завтрак	610	25,79	26,32	42,37	544,97
Обед:					
Суп рыбный	250	6,86	3,20	4,53	74,68
Капуста тушеная в томатном соусе	150	2,96	5,41	6,90	103,96
Говядина отварная	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Огурец свежий	60	0,60	0,00	1,14	6,60
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	860	19,69	17,47	50,77	462,39
Пятница					
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная вязкая	210	8,70	7,75	42,99	224,35
Говядина отварная	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Икра свекольная	60	1,63	4,50	7,69	79,89
Компот из сухофруктов	180	0,84	0,16	23,29	106,98
Итого завтрак	550	20,04	21,27	82,37	561,37
Обед:					
Рассольник ленинградский с рисом	250	6,39	9,17	12,83	180,00

Овощное рагу	150	2,75	10,33	11,27	170,92
Говядина отварная	100	8,87	8,86	8,40	150,15
Винегрет овощной	60	0,75	6,05	4,33	81,70
чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,14	0,56
Итого обед	740	18,76	34,41	36,97	583,33
Суббота					
Завтрак:					
Каша рисовая	210	5,92	6,05	42,87	243,81
Йогурт,100	100	4,10	1,50	5,90	57,00
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого завтрак	610	10,42	7,55	78,57	427,81
Обед:					
Суп гороховый	250	7,11	7,76	9,20	163,65
Капуста тушеная в сметанном соусе	150	3,45	4,06	9,00	104,98
Минтай тушеный	100	12,34	5,75	2,02	108,43
Помидор свежий	60	0,66	0,00	2,28	14,40
Напиток апельсиновый	180	0,41	0,09	13,63	59,25
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	47,00
Итого обед	840	24,37	17,66	45,93	497,71
Всего завтраки за 6 дней	3300,00	121,87	134,00	436,93	3394,96
Среднее завтраки	550,00	20,31	22,33	72,82	565,83
Всего обеды за 6 дней	4700,00	170,15	143,58	368,22	3566,77
Среднее обеды	783,33	28,36	23,93	61,37	594,46