

Разработано:



Утверждаю:  
ИП Чухланцева И.В.



Филиал АО «СЭГЗ»  
«САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ОЗОН»  
ИНН 1827001683 ОГРН 1021800992190  
Примерные рационы питания  
Лицензия № ЛО-180-01-002957  
от 27.08.20г. выдано МЗУР

**Примерные рационы питания для учащихся с непереносимостью глютена (целиакия)  
( 7 -11 лет)**

**Первая неделя**

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая
		белки	жиры	углев.	ценность
					ккал.
<b>понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая	155	4,30	7,74	30,60	209,42
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>8,40</b>	<b>12,30</b>	<b>66,30</b>	<b>416,17</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свеж капусты со сметаной	200	6,89	10,74	7,43	166,66
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
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>42,96</b>	<b>27,23</b>	<b>73,48</b>	<b>662,94</b>
<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Пудинг из творога с рисом	200	32,24	7,67	41,15	386,79
чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Йогурт,100	100	4,10	1,50	5,90	57,00
<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36,34</b>	<b>9,17</b>	<b>67,05</b>	<b>523,79</b>
<b>Обед</b>					
Борщ со сметаной	200	6,35	9,59	8,73	156,62
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
<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>23,81</b>	<b>24,13</b>	<b>74,29</b>	<b>607,17</b>
<b>Среда</b>					

<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,28</b>	<b>27,07</b>	<b>80,77</b>	<b>560,78</b>
<b>Обед:</b>					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
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
<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>23,73</b>	<b>21,33</b>	<b>54,01</b>	<b>540,16</b>
<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак:</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>35,45</b>	<b>15,35</b>	<b>70,49</b>	<b>536,36</b>
<b>Обед:</b>					
Рассольник ленинградский с рисом	200	7,41	6,56	14,27	204,95
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
<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>24,55</b>	<b>22,42</b>	<b>66,62</b>	<b>644,06</b>
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак:</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17,39</b>	<b>28,91</b>	<b>47,79</b>	<b>545,92</b>
<b>Обед:</b>					
Суп гороховый	200	7,30	6,37	7,36	140,83

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
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>19,95</b>	<b>20,64</b>	<b>39,07</b>	<b>466,82</b>
<b>Суббота</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная молочная вязкая	155	6,51	10,27	31,90	213,25
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>475</b>	<b>17,00</b>	<b>16,82</b>	<b>50,21</b>	<b>392,85</b>
<b>Обед:</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,89	10,74	7,43	166,60
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
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>33,05</b>	<b>34,73</b>	<b>69,82</b>	<b>737,49</b>
<b>Всего завтраки за 6 дней</b>	<b>3205,00</b>	<b>130,86</b>	<b>109,62</b>	<b>382,61</b>	<b>2975,87</b>
<b>Среднее завтраки</b>	<b>534,17</b>	<b>21,81</b>	<b>18,27</b>	<b>63,77</b>	<b>495,98</b>
<b>Всего обеды за 6 дней</b>	<b>4280,00</b>	<b>168,05</b>	<b>150,48</b>	<b>377,29</b>	<b>3658,64</b>
<b>Среднее обеды</b>	<b>713,33</b>	<b>28,01</b>	<b>25,08</b>	<b>62,88</b>	<b>609,77</b>

Непереносимость глютена (целиакия) 7 - 11 лет

Вторая неделя

наименование блюда	выход	Химический состав пищи			Энергетическая ценность ккал.
		белки	жиры	углев.	
<b>понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>22,36</b>	<b>13,00</b>	<b>89,63</b>	<b>555,55</b>
<b>Обед</b>					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
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
<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>37,43</b>	<b>22,25</b>	<b>74,66</b>	<b>639,81</b>
<b>Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,49</b>	<b>18,75</b>	<b>61,94</b>	<b>459,30</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свеж капусты	200	6,89	10,74	7,43	166,66
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
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>28,86</b>	<b>26,25</b>	<b>80,02</b>	<b>676,86</b>
<b>Среда</b>					

<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>27,77</b>	<b>47,11</b>	<b>82,05</b>	<b>845,96</b>
<b>Обед:</b>					
Борщ со сметаной	200	6,35	9,59	8,73	156,62
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
<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>37,33</b>	<b>22,55</b>	<b>73,90</b>	<b>636,09</b>
<b>Четверг</b>					
<b>Завтрак:</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,79</b>	<b>26,32</b>	<b>42,37</b>	<b>544,97</b>
<b>Обед:</b>					
Суп рыбный	200	5,50	2,55	3,63	64,69
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
<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>18,33</b>	<b>16,82</b>	<b>49,87</b>	<b>452,40</b>
<b>Пятница</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша пшеничная молочная вязкая	155	6,51	10,27	31,90	213,25
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>495</b>	<b>17,85</b>	<b>23,79</b>	<b>71,28</b>	<b>550,27</b>
<b>Обед:</b>					
Рассольник ленинградский с рисом	200	7,41	6,56	14,27	204,95

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
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>19,78</b>	<b>31,80</b>	<b>38,41</b>	<b>608,28</b>
<b>Суббота</b>					
<b>Завтрак:</b>					
Каша рисовая	155	4,30	7,74	30,60	209,42
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>8,80</b>	<b>9,24</b>	<b>66,30</b>	<b>393,42</b>
<b>Обед:</b>					
Суп гороховый	200	7,29	6,36	7,36	140,83
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
<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>24,55</b>	<b>16,26</b>	<b>44,09</b>	<b>474,89</b>
<b>Всего завтраки за 6 дней</b>	<b>3190,00</b>	<b>118,06</b>	<b>138,21</b>	<b>413,57</b>	<b>3349,47</b>
<b>Среднее завтраки</b>	<b>531,67</b>	<b>19,68</b>	<b>23,04</b>	<b>68,93</b>	<b>558,25</b>
<b>Всего обеды за 6 дней</b>	<b>4400,00</b>	<b>166,28</b>	<b>135,93</b>	<b>360,95</b>	<b>3488,33</b>
<b>Среднее обеды</b>	<b>733,33</b>	<b>27,71</b>	<b>22,66</b>	<b>60,16</b>	<b>581,39</b>