

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №14

Колмыкова Т.Д.

" " 2022 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания

для учащихся образовательных учреждений с диагнозом целиакия г. Калининграда МАОУ СОШ №14  
2022-2023 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КАРАВАЙ"

Зинювьева В.П.

11 августа 2022 г



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценност, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,	Жиры, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 17)	200	6,510	8,275	28,879	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
Вердлий 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040	66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
Чайный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
		420	13,684	14,827	48,408	0,142	2,030	0,097	1,107	406,631	352,350	72,734	1,336
Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	670 (СР № 359)	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
Салат из свежей капусты с картофелем и сметаной на масле 1/200	442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Салат мясной натуральный запеченный 1/90 (без масла)	183 (СР № 264)	90	11,077	8,774	13,238	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
Салат фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072	31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
		490	15,247	15,725	53,239	0,372	24,134	0,220	4,837	69,658	118,339	34,756	1,772
			28,931	30,552	101,646	0,514	26,164	0,317	5,944	476,288	470,688	107,490	3,108
Салат из свежей капусты 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
Салат мясная натуральная запеченная 1/80 (без масла)	28 (СР № 268)	80	14,061	11,061	14,919	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941
Салат из зеленого горошка с маслом 1/150	675 (СР № 374)	200	9,965	5,868	25,379	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
Салат вареной с сахаром 1/200		310	0,120	0,031	15,041	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
			24,386	16,992	56,239	0,812	29,826	0,003	5,853	71,088	236,214	63,308	1,608
Салат овощной 1/60	809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Салат из свежей капусты с картофелем и сметаной на масле 1/200	439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193

ое по-домашнему с курицей 1/230	702 (СР № 25)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
от из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
	690	690	25,911	23,099	65,949	575,332	0,369	63,637	0,727	8,706	117,625	310,933	145,094	5,109
			50,296	40,091	122,188	050,760	1,181	93,463	0,730	14,560	188,713	547,148	208,402	6,717

**реда**

г с кипяченой сметаной 150/20	755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
ты свежие (яблоко) (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
		350	29,119	21,715	73,356	605,331	3,266	54,511	0,159	1,087	405,995	452,806	76,265	3,424

Мозаика 1/60	476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
орроховый на бульоне 4/200	764 (СР № 10)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
та Медвежья лапка 1/90 (без хлеба)	698 (СР № 29)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
из овощей 1/200	448 (СР № 14)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
от из яблок и ягод з/м 1/200	448 (СР № 34)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
		750	24,011	27,078	77,102	648,152	0,462	68,621	1,293	11,253	148,460	349,484	135,058	6,565
			53,129	48,793	150,458	1 253,483	3,728	123,132	1,452	12,340	554,455	802,289	211,323	9,989

**четверг**

додор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
птицы запеченное 1/80	716 (СР № 26)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
лек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
ый напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
		310	34,055	9,792	48,243	417,317	0,487	38,027	0,057	3,009	136,544	338,550	130,957	1,623

из моркови с яблоками 1/60	814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
пельник Ленинградский (без крупы) со сметаной на 1/200	438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
та рыбная натуральная запеченная 1/90(без )	766(СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
фельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
от из ягод з/м 1/200	658 (СР № 34)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
		700	18,569	23,056	70,717	564,642	0,332	41,950	1,073	6,837	137,873	304,536	96,489	3,658
			52,623	32,848	118,959	981,959	0,819	79,976	1,131	9,846	274,417	643,086	227,446	5,281

**пятница**

лек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
т 1/150	706 (СР № 21)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
ты свежие (яблоко) (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
варной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
		535	15,328	17,142	35,521	357,674	0,217	60,497	0,230	4,558	146,953	254,186	44,926	4,772

сет овощной 1/200	809 (СР № 67	200	2,572	16,264	15,818	219,936	0,095	20,240	0,622	7,321	46,172	85,912	38,976	1,738
олеевой на бульоне 1/200		200	4,102	5,568	8,421	100,205	0,053	0,042	0,006	1,704	19,374	29,834	12,188	0,603
а мясная натуральная запеченная 1/90(без	772 (СР № 264	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
варной с маслом 1/150	700 (СР № 304	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
т из изюма 1/200	201 (СР № 344	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
	840	840	21,932	35,069	103,019	815,423	0,676	21,241	0,697	12,475	143,485	389,018	137,272	4,852
			37,260	52,211	138,540	173,097	0,893	81,738	0,927	17,034	290,438	643,203	182,198	9,625

**онедельник**

гречневая молочная с маслом 1/200	280 (СР № 171	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
вердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040	66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	0,080	200,000	120,000	11,000	
с молоком 1/200	707 (СР № 382	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	420	420	16,692	15,255	56,581	430,387	0,181	2,545	0,103	2,806	446,605	421,356	127,494	3,408

из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/200		120	1,404	9,665	7,159	121,236	0,022	10,500	0,018	4,324	39,612	43,620	20,376	1,328
со свежей капустой с картофелем и сметаной на	439 (СР № 82	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
е 1/200														
из курицы 1/90	716 (СР № 264	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
в фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 354	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
	610	610	22,275	20,077	52,311	479,041	0,124	26,929	0,190	7,504	105,161	200,957	100,582	3,562
			38,967	35,332	108,892	909,428	0,304	29,474	0,293	10,310	551,766	622,312	228,076	6,970

**торник**

ц свежий 1/30	600 (СР № 71	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
с мясом 1/230	692 (СР № 265	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	2,760	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
варной с сахаром 1/200	675 (СР № 374	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
	460	460	20,241	14,027	69,659	485,844	0,721	3,660	0,371	4,683	72,809	344,628	107,340	3,131

из моркови с маслом 1/60	801 (СР № 59	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
артофельный с рисом на бульоне 1/200	441 (СР № 10	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
а куриная натуральная запеченная 1/90 (без	750 (СР № 294	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
з овощей 1/150	448 (СР № 141	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
т из яблок 1/200	690 (СР № 341	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
	700	700	20,694	22,933	66,900	556,769	0,301	48,563	1,858	9,482	126,691	261,191	127,372	4,065
			40,935	36,960	136,559	1042,611	1,022	52,223	2,229	14,164	199,500	605,818	234,712	7,197

**реда**

с с кипяченой сметаной 150/20	755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
ы свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875

1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
	350	27,411	20,487	72,582	584,351	3,265	53,996	0,153	1,088	358,421	404,600	62,805	2,952
из свеклы с зеленым горошком 1/60	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
картофельный на бульоне 1/200	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
в тушеная 1/90	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
пирог из яблок и ягод з/м 1/200	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
	700	26,427	25,708	76,761	644,122	0,328	37,267	0,722	10,963	104,101	443,498	152,230	10,202
		53,838	46,195	149,343	228,474	3,593	91,262	0,875	12,051	462,521	848,097	215,035	13,154

етверг

625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
гречневая с курицей 1/230	230	24,788	11,898	42,539	376,393	0,312	3,911	0,368	8,110	40,926	303,208	181,212	5,092
варной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	465	25,193	11,934	58,240	441,139	0,339	8,521	0,383	8,141	61,844	318,198	189,596	5,871

814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
шошлой с зеленым горошком со сметаной на масле 1/200	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
пирог из яблок и ягод з/м 1/200	80	11,748	7,992	14,199	175,713	0,069	1,512	0,005	3,926	21,636	126,315	24,912	0,644
фелное пюре с маслом 1/150	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
пирог из яблок з/м 1/200	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
	690	20,056	23,015	66,617	553,834	0,332	49,051	1,048	7,453	136,354	297,518	97,894	3,491
		45,249	34,949	124,858	994,973	0,671	57,571	1,431	15,594	198,198	615,716	287,491	9,362

ятница

298 (CP № 304)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
с сыром 1/150	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
свежие (яблоко) (v)1/150	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
с молоком 1/200	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
	530	21,729	25,385	40,485	477,321	0,198	59,815	0,263	5,632	402,977	425,489	70,212	4,604

672 (CP № 45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765	0,020	20,760	0,204	1,142	27,030	20,082	11,253	0,362
пирог из свежей капусты с морковью 1/60	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
с курицей 1/230	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
пирог из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
	690	30,557	19,957	97,631	692,364	0,522	33,913	0,738	7,975	146,390	469,282	193,078	5,298
пирог из свежей капусты с морковью 1/60	90	52,286	45,342	138,116	169,686	0,720	93,728	1,001	13,607	549,367	894,770	263,290	9,902
пирог из яблок без сахара 1/200	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685

Фельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
оржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
		<b>730</b>	<b>25,915</b>	<b>21,992</b>	<b>77,049</b>	<b>609,785</b>	<b>0,404</b>	<b>47,354</b>	<b>1,064</b>	<b>6,409</b>	<b>167,474</b>	<b>422,008</b>	<b>122,839</b>	<b>5,547</b>
			<b>50,734</b>	<b>34,772</b>	<b>126,797</b>	<b>023,075</b>	<b>0,688</b>	<b>104,103</b>	<b>1,648</b>	<b>11,726</b>	<b>338,679</b>	<b>761,837</b>	<b>257,517</b>	<b>9,933</b>

**ЯГТНЦА**

длек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
с сыром 1/150	425 (СР № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
ы свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
ожано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
варной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
		<b>565</b>	<b>20,172</b>	<b>22,980</b>	<b>50,974</b>	<b>491,411</b>	<b>0,276</b>	<b>60,575</b>	<b>0,243</b>	<b>6,326</b>	<b>299,895</b>	<b>386,636</b>	<b>69,076</b>	<b>5,937</b>

из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
рестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
с курицей 1/230	443 (СР № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
ь фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
ожано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
		<b>720</b>	<b>28,924</b>	<b>20,580</b>	<b>107,152</b>	<b>729,525</b>	<b>0,419</b>	<b>33,517</b>	<b>0,780</b>	<b>8,919</b>	<b>135,982</b>	<b>478,068</b>	<b>189,598</b>	<b>5,420</b>
			<b>49,096</b>	<b>43,560</b>	<b>158,127</b>	<b>220,936</b>	<b>0,695</b>	<b>94,092</b>	<b>1,023</b>	<b>15,245</b>	<b>435,877</b>	<b>864,704</b>	<b>258,674</b>	<b>11,357</b>