



Согласовано: МБОУ «Сабинская СОШ»

Д.Н. Яруллин

Утверждаю: Директор ООО

«Сабинский обществу»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, БОЛЬНЫХ
ЦЕЛИАКИЕЙ НА 2023 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	25,372	156,76	384/2013 Сб.реп.		7,107	
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5			9,639	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.		1,222	
Итого за завтрак			5,225	6,88	44,872	260,26			17,968	
2-ой завтрак										
	Котлеты из говядины	60	11,859	14,166	0,438	176,47	608/2013 Сб.реп.		37,714	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.реп.		9,940	
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4			15,422	
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.реп.		3,726	
Итого за 2-ой завтрак			20,209	23,562	60,026	524,62			66,802	
Итого за 1-й день			25,434	30,442	104,898	784,88			84,770	

Завтрак										
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	162,96	384/2013 Сб.пец.			7,687
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.пец.			7,05
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,222
Итого за завтрак			8,765	10,73	46,822	319,41				25,598
2-ой завтрак										
	Ши из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	13,003	35,588	266,51	124:179/2004 Сб.пец.			35,999
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	70,5	945/2013 Сб.пец.			3,822
Итого за 2- ой завтрак			17,702	18,323	64,338	451,41				55,243
Итого за 3-й день			26,467	29,053	111,16	770,82				80,841

4-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/2013 Сб.рец.			6,702
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			6,735	7,363	47,885	279,31				17,563
2-ой завтрак										
	Биточки из говядины	60	10,423	10,806	0,438	139,79	621/2013 Сб.рец.			32,334
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.			9,94
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Компот из урюка	200	1,08	0	16,6	83,8	868/2013 Сб.рец.			5
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.рец.			17,92
Итого за 2- ой завтрак			20,282	20,695	82,276	603,404				80,616
Итого за 4-й день			27,017	28,058	130,161	882,714				98,179

5-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	130	12,229	21,629	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.			36,62
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			13,354	23,954	22,073	357,35				47,481
2-ой завтрак										
	Уха с крупой	250	13,83	9,498	15,931	204,507	182/1994 Сб.рец.			27,692
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,726
Итого за 2-ой завтрак			15,694	13,218	40,755	345,147				46,84
Итого за 5-й день			29,048	37,172	62,828	702,497				94,321

6-й день										
Завтрак										
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	39,93	376,02	636/2013 Сб.рец.			50,872
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.рец.			17,92
Итого за завтрак			18,617	22,683	78,404	580,324				85,436
Итого за 6-й день			18,617	22,683	78,404	580,324				85,436

7-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/2013 Сб.реп.			6,702
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,222
Итого за завтрак			6,735	7,363	47,885	279,31				17,563
2-ой завтрак										
	Котлеты из индейки	60	10,905	8,246	0,438	117,65	667/2013 Сб.реп.			32,574
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.реп.			9,94
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.реп.			3,726
Итого за 2- ой завтрак			19,255	17,642	60,026	465,8				61,662
Итого за 7-й день			25,99	25,005	107,911	745,11				79,225

8-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	162,96	384/2013 Сб.реп.			7,687
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,222
Итого за завтрак			4,865	6,71	46,822	266,46				18,548
2-ой завтрак										
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.реп.			6,013
	Котлеты из рыбы	60	14,513	9,306	0,438	143,59	510/2013 Сб.реп.			35,584
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.реп.			14,087
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.реп.			3,726
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
Итого за 2-ой завтрак			20,524	21,222	58,149	491,499				74,832
Итого за 8-й день			25,389	27,932	104,971	757,959				93,38

9-й день										
Завтрак										
	Яичная каша (натуральная)	130	12,509	15,955	3,043	205,81	338/2004 Сб.рец.			36,012
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			13,634	18,28	22,543	309,31				46,873
2-ой завтрак										
	Котлеты из говядины	60	11,859	14,166	0,438	176,47	608/2013 Сб.рец.			37,714
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.			9,94
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.рец.			17,92
Итого за 2-ой завтрак			20,638	24,055	73,676	588,284				82,218
Итого за 9-й день			34,272	42,335	96,219	897,594				129,091

10-й день										
Завтрак										
	Творог натуральный с медом	100/8	21,064	5	9,424	171,24	469/2013 Сб.реп.			27,644
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.реп.			7,05
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,222
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
Итого за завтрак			26,089	11,345	28,924	327,69				45,555
2-ой завтрак										
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	11,154	14,097	24,192	254,32	170:179/2013 Сб.реп.			29,999
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	70,5	945/2013 Сб.реп.			3,822
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.реп.			17,28
Итого за 2-ой завтрак			14,829	19,892	64,584	495,056				66,523
Итого за 10-й день			40,918	31,237	93,508	822,746				112,078

11-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	25,372	156,76	384/2013 Сб.рец.			7,107
	Хлеб безглютеновый	25	1,125	2,325	11,5	71,5				9,639
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			5,225	6,88	44,872	260,26				17,968
2-ой завтрак										
	Тефтели с мясом и рисом	60	8,409	14,797	5,146	187,212	462/2004 Сб.рец.			27,596
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.рец.			14,087
	Хлеб безглютеновый	40	1,8	3,72	18,4	114,4				15,422
	Компот из урюка и ябллок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/2016 Сб.рец.			3,764
Итого за 2-ой завтрак			14,643	23,637	59,759	504,736				60,869
Итого за 11-й день			19,868	30,517	104,631	764,996				78,837

