

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ  
«Лицей № 3 им.А.С. Пушкина»



Н.В. Сапрыкина

2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Вайнштейн Валентина Петровна



Вайнштейн В.П.

2022 г.

**Двухнедельное меню  
при пятидневном режиме работы  
(10 дней)  
для питания детей, страдающих целиакией и  
непереносимостью коровьего молока  
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.**

**ИП Вайнштейн В.П.**

**(Для учащихся от 7 до 11 лет)**

Рацион для детей, страдающих целиакией и непереносимостью коровьего молока

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>1 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	250
299	Яйцо отварное	40
652	Чай с сахаром	200/15
	итого белков, г	15,17
	жиров, г	16,18
	углеводов, г	56,13
	энерг. ценность, ккал	429,04
<b>Обед</b>		
89	Щи из свежей капусты с картофелем	250
382	Бефстроганов из мяса отварного	75
ТТК	Соус молочный основной на коровьем молоке* (козьем**)	75
485	Капуста тушеная	150
	Сок вишневый	200
	итого белков, г	18,57
	жиров, г	92
	углеводов, г	165,34
	энерг. ценность, ккал	773,26
<b>Полдник</b>		
ТТК	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	100
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого:	
	белков, г	14,25
	жиров, г	13,52
	углеводов, г	93,69
	энерг. ценность, ккал	551,95

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>2 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
ТТК	Овсяная каша на коровьем молоке* (козьем**)	250
338	Яблоки свежие	75
602	Кисель из черной смородины	200
	Итого	
	белков, г	15,5
	жиров, г	17,1
	углеводов, г	83,62
	энерг. ценность, ккал	549,66
<b>Обед</b>		
218	Суп вермишелевый	300
317	Свекла, тушеная в соусе	200
419	Тефтели мясные паровые	100
601	Компот из сухофруктов	200
	Итого	
	белков, г	31,33
	жиров, г	21,62
	углеводов, г	158,85
	энерг. ценность, ккал	955,33
<b>Полдник</b>		
ТТК	Блины с козьим молоком и кукурузной мукой	150
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	8,55
	жиров, г	10,93
	углеводов, г	51,99
	энерг. ценность, ккал	338,754

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>3 День</b>		
Завтрак		
ТТК	Каша рисовая на коровьем молоке* (козьем**)	250
299	Яйцо отварное	40
338	Бананы	75
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	
	белков, г	13,83
	жиров, г	16,08
	углеводов, г	61,4
	энерг. ценность, ккал	444,22
Обед		
218	Суп с макаронными изделиями	250
	Птица (курица) отварная	100
472	Овощи припущенные	150
	Салат из моркови с яблоками	100
594	Компот из свежих ягод	200
	итого	
	белков, г	30,85
	жиров, г	26,99
	углеводов, г	79,31
	энерг. ценность, ккал	668,33
Полдник		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	12,08
	жиров, г	18,54
	углеводов, г	55,77
	энерг. ценность, ккал	438,9

№ реп	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>4 День</b>		
Завтрак		
ТТК	Овсяная каша на коровьем молоке* (козьем**)	250
	Огурцы свежие	30
341	Апельсины свежие	75
653	Чай с лимоном	200/15
	итого	
	белков, г	16,77
	жиров, г	16,96
	углеводов, г	68,07
	энерг. ценность, ккал	491,33
Обед		
146	Уха ростовская	250
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
ТТК	Суфле из кур паровое	75
780	Икра из кабачков	100
653	Чай с лимоном	250/15
	итого	
	белков, г	31,31
	жиров, г	22,37
	углеводов, г	80,46
	энерг. ценность, ккал	648,46
Полдник		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением кукурузной муки	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	16,40
	жиров, г	24,91
	углеводов, г	76,64
	энерг. ценность, ккал	592,134

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>5 День</b>		
Завтрак		
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	250
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	183
338	Груши свежие	75
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	19,3
	жиров, г	18,21
	углеводов, г	111,36
	энерг. ценность, ккал	680,98
Обед		
89	Щи из свежей капусты с картофелем	250
457	Рис отварной	200
	Биточки паровые	100
57	Винегрет	100
602	Кисель из черной смородины	200
	Итого	
	белков, г	27,07
	жиров, г	25,69
	углеводов, г	102,72
	энерг. ценность, ккал	749,87
Полдник		
ТТК	Кукурузная каша на миндальном молоке	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	
	белков, г	20,55
	жиров, г	30,33
	углеводов, г	27,19
	энерг. ценность, ккал	797,394

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>6 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
ТТК	Рисовая каша на коровьем молоке*(козьем**)	250
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с овсяной мукой	183
341	Апельсины свежие	75
653	Чай с лимоном	200/15
	итого	
	белков, г	17,94
	жиров, г	18,2
	углеводов, г	101
	энерг. ценность, ккал	634,29
<b>Обед</b>		
100	Суп из овощей	250
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
345	Рыба (треска), тушеная в томате с овощами	120
16	Салат из свежих огурцов	100
676	Напиток из плодов шиповника	200
	итого	
	белков, г	29,97
	жиров, г	19,76
	углеводов, г	75,4
	энерг. ценность, ккал	599,21
<b>Полдник</b>		
ТТК	Оладьи с козьим молоком и кукурузной мукой	150
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	
	белков, г	14,25
	жиров, г	13,53
	углеводов, г	93,69
	энерг. ценность, ккал	551,954

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>7 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
ТТК	Каша овсяная на коровьем молоке* (козьем**)	180
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	150
338	Бананы	75
653	Чай с лимоном	200/15
	Итого	
	белков, г	19,79
	жиров, г	17,66
	углеводов, г	99,90
	энерг. ценность, ккал	634,120
<b>Обед</b>		
88	Щи из свежей капусты	300
167	Пюре картофельное	150
592	Печень, тушенная в соусе	100
50	Салат из моркови с яблоками	100
602	Кисель из черной смородины	200
	итого	
	белков, г	19,73
	жиров, г	22,71
	углеводов, г	70,45
	энерг. ценность, ккал	565,03
<b>Полдник</b>		
ТТК	Блины на коровьем молоке*(козьем**) и кукурузной мукой	150
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200
	Итого	
	белков, г	8,55
	жиров, г	10,93
	углеводов, г	51,99
	энерг. ценность, ккал	338,754



№ рец	Наименование блюда	Масса блюда. г
<b>8 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
ТТК	Каша рисовая на коровьем молоке* (козьем**)	250
338	Яблоко свежее	75
299	Яйцо отварное	40
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	13
	жиров, г	16
	углеводов, г	53
	энерг. ценность, ккал	406,64
<b>Обед</b>		
180	Уха ростовская	250
278	Тефтели мясные паровые	90
ТТК	Соус белый основной	50
164	Картофель отварной	100
20	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатым	100
594	Компот из свежих ягод	200
	Итого	
	белков, г	20,84
	жиров, г	18,6
	углеводов, г	72,5
	энерг. ценность, ккал	540,82
<b>Полдник</b>		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением льняной муки (с ванилином)	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	Итого	
	белков, г	16,60
	жиров, г	28,86
	углеводов, г	73,49
	энерг. ценность, ккал	601,654

№ рец	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>9 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
ТТК	Каша манная на коровьем молоке* (козьем**)	180
338	Бананы	75
ТТК	Пудинг из гречневой крупы с тыквой	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	15,72
	жиров, г	15,76
	углеводов, г	93,62
	энерг. ценность, ккал	575,029
<b>Обед</b>		
ТТК	Суп-пюре из моркови	250
382	Бефстроганов из мяса отварного	100
302	Каша гречневая рассыпчатая	150
34	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
	Сок вишневый	200
	итого	
	белков, г	26,78
	жиров, г	27,01
	углеводов, г	85,29
	энерг. ценность, ккал	691,72
<b>Полдник</b>		
ТТК	Запеканка из рисовой каши с изюмом и с добавлением кукурузной муки	200
ТТК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого	
	белков, г	16,40
	жиров, г	24,91
	углеводов, г	76,64
	энерг. ценность, ккал	592,134

№ рсц	Наименование блюда	Масса блюда, г
<b>10 День</b>		
<b>Завтрак</b>		
ГПК	Каша овсяная на коровьем молоке*(козьем**)	180
ГПК	Пудинг из гречневой крупы с рисовой мукой	183
338	Яблоко свежее	75
652	Чай с сахаром	200/15
	итого белков, г	20,57
	жиров, г	18,74
	углеводов, г	99,71
	энерг. ценность, ккал	645,55
<b>Обед</b>		
84	Борщ с капустой и картофелем	300
364	Тефтели рыбные	100
292	Макароны отварные с маслом	200
20	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом и с луком репчатым	100
653	Чай с лимоном	200/15
	итого белков, г	17,79
	жиров, г	27,2
	углеводов, г	75,82
	энерг. ценность, ккал	619,21
<b>Полдник</b>		
ГПК	Кукурузная каша на миндальном молоке	250
ГПК	Соус молочный сладкий	150
652	Чай с сахаром	200/15
	итого белков, г	20,55
	жиров, г	30,33
	углеводов, г	27,19
	энерг. ценность, ккал	797,394

\*При заболевании целиакией

\*\* При непереносимости коровьего молока