

**Примерные двухнедельные рационы питания
летне-осенний период
для детей с целиакией
с непереносимостью : яиц, птицы, молока цельного, помидоров.
ОАО "Комбинат школьного питания"**

1, 3 неделя

Наименование блюд	4-7 лет					7-14 лет					14-18 лет				
Понедельник	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	22%					21%									
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210					
Пюре картофельное (без молока)	150	3,2	5,0	20,1	138	150	3,2	5,0	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		14,4	23,3	30,5	390,0		14,4	23,3	30,5	390,0					
Обед	34%					35%									
Салат из белокочанной капусты с маслом раст.	50	1,2	2,6	5,7	51	50	1,2	2,6	5,7	51	100	2,4	5,1	11,3	101
Рассольник "Школьный" новый (ТК № 602) со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113	250/10	1,8	5,6	13,0	113
Свинина, запеченная с сыром	50	8,0	16,6	1,1	186	50	8,0	16,6	1,1	186	60	9,5	19,9	1,3	223
Каша пшенная вязкая	100	2,7	3,1	15,6	101	150	4,1	4,7	23,4	152	200	5,4	6,2	31,2	202
Напиток "Любимый" с витамином "С"	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого		14,4	28,5	79,8	635		15,8	30,1	87,6	686		19,9	37,5	101,3	823
Полдник	11%					11%									
Фрукты (яблоки или груши)	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
Ужин															
Мясо отварное											50	11,0	18,3	0,4	210
Пюре картофельное											200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Итого												15,4	24,9	37,2	436,0
Итого за день		35,2	58,9	137,2	1221		36,6	60,5	145,0	1272		41,7	69,5	165,4	1455
Вторник															
Завтрак	23%					22%									
Творог со сметаной (ТК № 484)	100/10	14,3	16,2	1,8	171	100/10	14,3	16,2	1,8	171					
Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,7	14,9	90	100	1,4	2,7	14,9	90					
Чай с сиропом шиповника (ТК № 575)	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62	120	0,5	0,5	12,0	62					
Итого		16,4	19,4	43,5	379,6		16,4	19,4	43,5	379,6					
Обед	34%					34%									
Салат из огурцов	60	0,4	6,7	1,0	65	80	0,5	8,9	1,4	87	80	0,5	8,9	1,4	87
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113	250	2,3	4,3	16,5	113
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143	75	4,5	11,6	5,0	143	75	4,5	11,6	5,0	143
Картофель отварной	150	2,9	8,6	22,4	140	150	2,9	8,6	22,4	140	150	2,9	8,6	22,4	140

Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Сок	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80	200	0,0	0,0	8,0	80
Итого		1,8	2,8	43,0	228		1,8	2,8	43,0	228		1,8	2,8	43,0	228
Ужин															
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)											150/15/15	21,5	18,3	17,7	261
Каша рисовая вязкая											150	2,1	4,1	22,4	135
Чай с сиропом шиповника (ТК № 575)											200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты											200	0,8	0,8	20,0	102
Итого												24,5	23,2	74,9	555,0
Итого за день		28,5	53,3	157,9	1172		28,6	55,6	158,3	1193		36,8	59,3	189,6	1369
Среда															
Завтрак	24%					24%									
Гуляш/свинина/	50/50	16,6	4,9	5,1	130	50/50	16,6	4,9	5,1	130					
Каша пшенная вязкая	150	4,1	4,7	23,4	152	150	4,1	4,7	23,4	152					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	10,3	41	200/7	0,2	0,0	10,3	41					
Итого		20,9	9,6	38,8	323		20,9	9,6	38,8	323					
Обед	30%					30%									
Салат из моркови	60	0,6	3,0	6,0	54	75	0,8	3,8	7,5	68	75	0,8	3,8	7,5	68
Щи диетические со сметаной (ТК № 609)	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Рыба припущенная (ТК № 606)	75	17,9	0,8	0,3	86	75	17,9	0,8	0,3	86	100	23,9	1,1	0,4	115
Картофель тушеный	100	1,8	5,8	13,7	115	100	1,8	5,8	13,7	115	200	3,6	11,6	27,4	230
Напиток "Витаминный" с витамином "С"	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86	200	0,0	0,0	21,4	86
Итого		22,6	16,2	50,2	448		22,7	16,9	51,7	461		30,5	23,0	65,5	605
Полдник	13%					12%									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты (яблоки или груши)	150	0,6	0,5	11,3	58	150	0,6	0,5	11,3	58	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		6,2	6,9	19,5	170		6,2	6,9	19,5	170		6,4	7,1	26,9	196
Ужин															
Гуляш/свинина/											50/50	11,4	20,9	5,1	254
Каша пшенная вязкая											200	5,4	6,2	31,2	202
Чай с лимоном											200/7	0,2	0,0	10,3	41
Итого												17,0	27,1	46,6	497
Итого за день		49,7	32,7	108,4	940		49,9	33,5	109,9	953		54,0	57,2	139,0	1297
Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ															
Завтрак	22%					25%									
Бифштекс рубленый нежный	50	7,9	15,8	0,8	180	70	11,0	22,1	1,1	251					
Каша гречневая вязкая	150	4,5	4,5	21,9	146	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		12,6	20,3	32,7	367,5		15,7	26,6	33,0	439,3					
Обед	33%					31%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9	80	0,6	0,1	1,5	9
Борщ "Диетический" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Жаркое по-домашнему (ТК № 603)	50/125	12,8	23,9	18,2	341	50/125	12,8	23,9	18,2	341	50/125	12,8	23,9	18,2	341
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Итого		16,6	30,2	57,8	537		16,8	30,2	58,4	540		16,8	30,2	58,4	540
Полдник	15%					14%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Напиток "Родничок" с витамином "С"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого		2,2	2,8	59,4	244		2,2	2,8	59,4	244		2,2	2,8	59,4	244
Ужин															
Бифштекс рубленый нежный											75	11,8	23,6	1,1	269
Каша гречневая вязкая											150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Фрукты (яблоки или груши)											100	0,4	0,4	9,4	42
Итого												16,9	28,5	42,4	499

Итого за день		31,3	53,3	149,9	1149		34,7	59,6	150,8	1224		35,8	61,5	160,2	1284
Пятница															
Завтрак	15%					15%									
Рыба отварная (ТК №607)	75	18,0	0,8	0,4	86	75	18,0	0,8	0,4	86					
Пюре картофельное (без молока)	100	2,1	3,3	13,4	92	100	2,1	3,3	13,4	92					
Чай с сиропом шиповника (ТК № 575)	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57					
Итого		20,3	4,1	28,6	235		20,3	4,1	28,6	235					
Обед	42%					43%									
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,6	2,6	5,5	47	60	0,7	3,1	6,5	56	75	0,9	3,9	8,2	71
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5,8	3,0	20,3	145	250	5,8	3,0	20,3	145	250	5,8	3,0	20,3	145
Плов (без томат пасты)	50/120	13,3	23,3	28,9	379	50/120	13,3	23,3	28,9	379	50/120	13,3	23,3	28,9	379
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82	200	0,2	0,2	21,0	82
Итого		19,9	29,1	75,6	653		20,0	29,6	76,7	662		20,2	30,4	78,3	677
Полдник	12%					12%									
Фрукты (яблоки или груши)	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84	200	0,8	0,8	18,8	84
Кефир	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		3,4	5,8	30,0	188		3,4	5,8	30,0	188		3,4	5,8	30,0	188
Ужин															
Рыба отварная (ТК №607)											100	24,0	1,1	0,5	115
Пюре картофельное (без молока)											150	3,2	5,0	20,1	138
Чай с сиропом шиповника (ТК № 575)											200	0,2	0,0	14,8	57
Итого												27,3	6,1	35,4	310
Итого за день		43,5	39,0	134,2	1076		43,7	39,5	135,3	1086		50,9	42,3	143,7	1175

2, 4 неделя

Наименование блюд	4-7 лет					7-14 лет					14-18 лет				
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник															
Завтрак	20%					20%									
Бифштекс рубленый нежный	50	7,9	15,8	0,8	180	50	7,9	15,8	0,8	180					
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135					
Чай с лимоном	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59	185/15/7	0,2	0,0	15,2	59					
Итого		10,2	19,8	38,3	374		10,2	19,8	38,3	374					
Обед	34%					35%									
Салат "Цветной"	60	1,8	5,1	2,9	65	80	2,4	6,8	3,9	86	80	2,4	6,8	3,9	86
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178	250	7,3	5,3	25,3	178
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93	100	1,9	2,9	14,9	93	150	2,9	8,6	22,4	140
Сок	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80	200	1,4	0,2	26,4	80
Итого		23,4	31,8	69,9	626		24,0	33,5	70,9	647		25,0	39,2	78,3	694
Полдник	16%					16%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Напиток "Дюшес" с витамином "С"	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144	200	0,3	0,3	35,3	144
Итого		2,1	3,1	70,3	292		2,1	3,1	70,3	292		2,1	3,1	70,3	292
Ужин															
Бифштекс рубленый нежный											75	11,8	23,6	1,1	269
Каша рисовая вязкая											200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном											185/15/7	0,2	0,0	15,2	59
Итого												14,8	29,0	46,1	508,3
Итого за день		35,7	54,7	178,5	1291		36,3	56,4	179,5	1313		41,8	71,3	194,7	1494
Вторник															
Завтрак	25%					25%									
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	10	0,1	7,3	0,1	66					

Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143	75	4,5	11,6	5,0	143					
Капуста тушеная "Полезная" (ТК №617)	150	3,3	5,3	16,2	123	150	3,3	5,3	16,2	123					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Итого		8,1	24,2	31,3	374		8,1	24,2	31,3	374					
Обед	32%					32%									
Салат морковно-яблочный	50	0,8	4,7	3,6	60	50	0,8	4,7	3,6	60	100	1,6	9,4	7,2	119
Щи диетические со сметаной (ТК №609)	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106	250/10	2,3	6,6	8,8	106
Рыба припущенная (ТК № 606)	85	20,3	0,9	0,3	98	85	20,3	0,9	0,3	98	100	23,9	1,1	0,4	115
Пюре картофельное (без молока)	150	3,2	4,9	20,1	138	150	3,2	4,9	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Компот из яблос с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		26,8	17,3	53,2	479		26,8	17,3	53,2	479		32,2	23,9	63,6	602
Полдник	13%					13%									
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Фрукты (яблоки или груши)	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196		6,4	7,1	26,9	196
Ужин															
Масло сливочное											10	0,1	7,3	0,1	66
Фрикадельки диетические											75	4,5	11,6	5,0	143
Капуста тушеная "Полезная" (ТК №617)											150	3,3	5,3	16,2	123
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,04	10	42
Итого												8,1	24,2	31,3	374
Итого за день		41,3	48,6	111,4	1049		41,3	48,6	111,4	1049		46,6	55,1	121,8	1172

Среда

Завтрак	24%					24%									
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)	150/15/15	21,5	18,3	17,7	261	150/15/15	21,5	18,3	17,7	261					
Каша гречневая вязкая	100	3,0	3,0	14,6	97	150	4,5	4,5	21,9	146					
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57	200	0,2	0,0	14,8	57					
Фрукты	100	0,4	0,4	10,0	51	100	0,4	0,4	10,0	51					
Итого		25,0	21,7	57,1	466		26,5	23,2	64,4	515					
Обед	31%					30%									
Овощи свежие порционно /огурцы/	50	0,4	0,1	1,0	6	80	0,6	0,1	1,5	9	80	0,6	0,1	1,5	9
Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2,25	3,0	11,0	80	250	2,25	3,0	11,0	80	250	2,25	3,0	11,0	80
Гуляш/свинина/	50/50	16,6	4,9	5,1	130	50/50	16,6	4,9	5,1	130	50/50	16,6	4,9	5,1	130
Картофель тушеный	150	2,7	8,7	20,6	173	200	3,6	11,6	27,4	230	200	3,6	11,6	27,4	230
Сок	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	21,0	100	200	0,2	0,0	10,0	100
Итого		22,1	16,7	58,6	488		23,2	19,6	66,0	549		23,2	19,6	55,0	549
Полдник	13%					12%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Компот из свежих плодов с витамином "С"	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78	200	0,2	0,2	20,4	78
Итого		2,0	3,0	55,4	226		2,0	3,0	55,4	226		2,0	3,0	55,4	226
Ужин															
Творог со сметаной и сахаром (ТК № 484)											150/15/15	21,5	18,3	17,7	261
Каша гречневая вязкая											150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сиропом шиповника											200	0,2	0,0	14,8	57
Фрукты											200	0,8	0,8	10,0	102
Итого												26,9	23,6	64,4	566
Итого за день		49,1	41,4	171,1	1181		51,7	45,8	185,8	1290		52,1	46,2	174,8	1341

Четверг / ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ

Завтрак	22%					22%									
Фрикадельки диетические	75	4,5	11,6	5,0	143	75	4,5	11,6	5,0	143					
Каша пшенная вязкая	120	3,3	3,8	18,7	122	120	3,3	3,8	18,7	122					
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59	200/7	0,2	0,0	15,2	59					
Итого		8,0	15,4	38,9	323,1		8,0	15,4	38,9	323,1					
Обед	36%					36%									
Салат "Витаминный с маслом растительным"	50	0,6	2,6	5,5	47	60	0,7	3,1	6,5	56	75	0,9	3,9	8,2	71

Рассольник "Школьный" со сметаной	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/10	2,3	2,8	12,0	101	250/15	2,4	3,7	1,3	110
Мясо отварное	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210	50	11,0	18,3	0,4	210
Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93	100	1,9	2,9	14,9	93	150	2,9	8,6	22,4	140
Компот "Чарауница" с витамином "С"	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84	200	0,2	0,2	21,4	84
Итого		15,9	26,8	54,1	535		16,0	27,3	55,2	544		17,3	34,7	53,5	614
Полдник	12%					12%									
Фрукты (яблоки или груши)	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Напиток "Родничок"	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96	200	0,4	0,0	24,4	96
Итого		1,2	0,7	43,1	180		1,2	0,7	43,1	180		1,2	0,7	43,1	180
Ужин															
Фрикадельки диетические											75	4,5	11,6	5,0	143
Каша пшенная вязкая											200	2,8	5,4	29,8	180
Чай с лимоном											200/7	0,2	0	15,2	59
Итого												7,5	17,0	50,0	381,5
Итого за день		25,1	42,8	136,1	1038		25,2	43,4	137,2	1047		26,0	52,5	146,6	1176
Пятница															
Завтрак	21%					20%									
Рыба отварная (ТК № 607)	75	18,0	0,8	0,4	86	75	18,0	0,8	0,4	86					
Пюре картофельное (без молока)	150	3,2	4,9	20,1	138	150	3,2	4,9	20,1	138					
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,0	10,0	42	190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Фрукты (яблоки или груши)	150	0,6	0,6	15,0	77	150	0,6	0,6	15,0	77					
Итого		22,0	6,4	45,5	343		22,0	6,4	45,5	343					
Обед	33%					36%									
Салат "Восторг"	40	0,6	2,1	3,7	35	40	0,6	2,1	3,7	35	60	0,8	3,1	5,6	53
Борщ "Диетический" со сметаной с витамином "С"	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111	250/10	2,0	6,1	12,3	111
Биштекс рубленый нежный	50	7,9	15,8	0,8	180	75	11,8	23,6	1,1	269	75	11,8	23,6	1,1	269
Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Сок	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80	200	0,4	0,0	8,0	80
Итого		12,9	28,0	47,2	540		16,8	35,8	47,5	629		17,1	36,8	49,4	647
Полдник	16%					14%									
Кондитерское изделие (зефир)	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148	50	1,8	2,8	35,0	148
Кефир	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104	200	2,6	5,0	11,2	104
Итого		4,4	7,8	46,2	252		4,4	7,8	46,2	252		4,4	7,8	46,2	252
Ужин															
Рыба отварная (ТК № 607)											100	24	1,1	0,5	115
Пюре картофельное (без молока)											200	4,2	6,6	26,8	184
Чай с сахаром											190/10	0,2	0,0	10,0	42
Фрукты (яблоки или груши)											200	0,8	0,8	20,0	102
Итого												29,2	8,5	57,3	443
Итого за день		39,3	42,1	138,8	1135		43,2	49,9	139,2	1224		50,7	53,2	152,9	1342
Итого 10 дней:		378,7	466,8	1423,5	11251,7		391,1	492,7	1452,3	11651,1		436,6	568,1	1588,6	13103,5
		1,0	1,2	3,8			1,0	1,3	3,7			1,0	1,3	3,6	

Составлено
21.03.2025г.

Е.В. Франко (основной разработчик)