



Примерное меню рационального питания для обучающихся с заболеванием целиакией

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Гутельян В.А., Могильный М.П., Санкт-Петербург, 2011 г

Возрастная категория 12 - 18 лет

Сезон весенне-летний

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	200	5.0	8.1	27.9	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	138.04	29.67	136.75	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2008
СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4.6	5.9	0.0	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	80.73	5.65	57.04	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	0.03	0.52	0.02	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.3	0.4	18.7	0.04	8.89	0.02	0.00	0.04	7.11	37.34	24.89	0.53	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	21.2	22.2	80.5	0.23	10.76	0.24	1.35	0.05	251.19	73.94	289.26	3.52	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ с кукурузной мукой	200	43.2	8.2	35.6	0.10	1.47	0.03	2.85	0.12	0.39	215.21	48.77	335.11	1.88	354.46	2.32	0.05	0.05	0.05	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	0.02	0.30	0.02	0.07	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	0.01	0.00	0.00	ПР	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ	100	0.4	0.4	8.7	0.03	8.89	0.01	0.56	0.00	0.02	14.22	7.11	9.78	1.96	247.14	1.78	0.01	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	48.7	12.5	93.4	0.20	11.66	0.07	3.87	0.14	0.53	387.13	79.68	472.39	5.30	736.90	6.20	0.07	0.05			

Уч. № 123456789

 *Министерство здравоохранения РФ*

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ГР	
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.61	104.98	0.49	0.01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.06	25.13	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.7	24.3	50.5	518.9	0.10	0.49	0.22	3.83	0.00	0.16	54.74	266.97	3.16	460.33	9.62	0.10	0.01	0.01	0.10	0.01	0.01	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	28.7	24.8	99.2	736.0	0.21	27.29	0.39	4.61	0.00	0.25	77.11	308.98	7.33	769.36	11.62	0.10	0.01	0.01	0.10	0.01	0.01	0.01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг					
Завтрак																										
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.04	29.67	136.75	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.2	38.2	0.04	53.34	0.01	0.20	0.00	0.03	30.23	11.56	20.45	0.27	175.13	1.78	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	12.7	20.3	79.9	558.9	0.17	55.15	0.15	1.46	0.15	0.18	289.30	77.92	284.48	3.05	428.12	10.78	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ГР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04		

Завтрак

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	15.3	1.3	1.6	79.7	0.09	0.99	0.02	0.36	0.09	0.11	44.38	49.66	221.00	0.98	435.48	142.40	0.60	0.02	240	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	650	29.7	10.1	92.3	586.0	0.46	13.10	0.53	7.74	0.17	0.35	129.28	250.20	534.97	11.08	1 230.4 4	149.89	0.65	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ	200	43.1	8.1	33.0	0.09	0.38	0.03	2.68	0.12	0.38	211.29	46.81	332.42	1.34	278.84	1.78	0.05	0.05	0.05	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.6	1.5	4.0	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.33	2.02	12.10	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	0.00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	650	49.5	12.4	93.3	0.20	2.58	0.06	3.10	0.14	0.54	356.23	81.66	461.81	4.69	738.19	14.15	0.05	0.05	0.05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерготи- ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В	100	0.8	0.1	2.5	14.1	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ без панировки	100	22.6	22.0	9.3	225.2	0.00	0.00	2.26	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.7	7.2	50.9	302.8	0.00	0.04	1.53	0.00	0.00	36.71	45.89	197.31	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	650	33.4	31.6	85.7	660.2	10.72	0.13	2.96	0.10	0.26	87.44	62.87	155.78	4.20	337.25	3.02	0.04	0.00	0.02		