

**Меню безглютеновое**

**Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет**

**Сезон:**

**Возрастная категория:** Меню безглю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	6.19	13.16	52.85	350.6	0.23
	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.26	0.06	0.28	3.9	2.8
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
<b>Итого за завтрак</b>		540	9.3	17.3	73.4	468.1	13.1
<b>обед</b>							
	Перец болгарский в нарезке	60	0.78	0.06	2.94	15.6	120
	Рассольник ленинградский с рисом	200	2.05	4.7	8.54	85.25	13.8
	Капуста белокочанная тушеная	150	3.1	30.17	12.12	319.98	3.3
	Курица отварная	90	9.36	13.01	9.89	195.36	0.6
	Морс из клюквы и яблок	200	0.09	0.04	1.7	7.51	1.1
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		760	20.32	55.48	56.15	759.13	138.85
<b>Итого за день</b>			29.57	72.78	129.54	1227.26	151.91

стеновое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-7к-20
54-27гн-2020
824
54-4з-2020
54-15с-2020
54-19г-2020
54-21м-2020
837
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Огурец в нарезке	60	0.48	0.06	1.5	8.4	6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.07	2.38	41.11	221.76	
	Говядина отварная	90	27.66	18.09	0.54	275.39	0.54
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
	Чай с сиропом стевии	200	0.2	0.05	0.07	1.52	
<b>Итого за завтрак</b>		530	39.81	24.26	53.68	573.70	6.57
<b>обед</b>							
	Салат из моркови и яблок	60	0.55	6.1	4.29	75.21	3.63
	Борщ с капустой и кабачками вегетарианский	200	1.21	4.15	6.51	67.16	8.25
	Рис отварной	150	4.02	5.37	29.34	250.95	
	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	90	15.58	11.16	3.92	178.89	3.47
	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.18	0.5	2.05	10.4	
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		760	26.48	34.78	67.07	718.04	15.40
<b>Итого за день</b>			66.29	59.04	120.75	1291.74	21.97

этиловое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-2з-2020
54-4г-2020
54-20м-2020
824
54-25гн-2020
54-11з-2020
54-14с-2020
54-6г-2020
54-10р-2020
54-28хн-2020
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглк

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный	200	17.15	20.25	3.14	264.42	
	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0.31	0.35	1.3	7.76	
	Банан	130	1.95	0.65	27.3	124.8	13
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
<b>Итого за завтрак</b>		560	21.81	24.93	42.20	463.61	13.03
<b>обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1.51	6.09	6.01	78.75	0.9
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.14	3.99	5.94	94.71	14.1
	Макароны безглютеновые отварные	150	3.33	6.19	40.46	232.67	
	Голубцы ленивые	90	8.16	6.56	6.36	117.82	0.6
	Морс из брусники	200	0.28	0.2	3.29	18.4	6
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		760	26.36	30.53	83.02	677.78	21.65
<b>Итого за день</b>			48.17	55.46	125.22	1141.39	34.68

этановое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-1о-2020
54-28гн-2020
824
54-7з-2020
54-5с-2020
827
54-3м-2020
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная гречневая	200	5.75	6.65	27.94	195.88	
	Чай кокосовым молоком и сиропом стевии	200	1.1	7.5	1.42	77.52	
	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за завтрак</b>		610	12.39	22.25	65.02	479.33	15.05
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	0.55	6.1	4.29	75.21	3.63
	Щи из свежей капусты	200	2.73	4.44	8.69	80.49	1.64
	Плов с курицей	200	11.22	18.03	32.42	390.78	1.45
	Морс из смородины	200	0.2	0.04	2.31	7.6	
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		720	19.64	36.11	68.67	689.51	6.77
<b>Итого за день</b>			32.03	58.36	133.69	1168.84	21.82

этикетное с 7-11 лет

№ рецептуры
54-20к-2020
54-26гн-2020
824.01
54-11з-2020
54-1с-2020
54-12м-2020
838
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглк

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>	Огурец в нарезке	60	0.48	0.06	1.5	8.4	6
	Рис отварной	150	4.02	5.37	29.34	250.95	
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	13.29	7.19	3.92	134.56	3.23
	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.32	0.11	2.14	9.98	1.5
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
<b>Итого за завтрак</b>		530	20.51	16.41	47.36	470.52	10.76
<b>обед</b>	Перец болгарский в нарезке	60	0.78	0.06	2.94	15.6	120
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.42	3.16	7.27	60.27	7.05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.07	2.38	41.11	221.76	
	Оладьи из печени с	90	16.82	12.91	20.29	266.9	24.31
	Морс из клюквы и яблок	200	0.09	0.04	1.7	7.51	1.1
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		760	33.12	26.05	94.27	707.47	152.51
<b>Итого за день</b>			53.63	42.46	141.63	1177.99	163.27

эменовое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-2з-2020
54-6г-2020
54-11р-2020
54-19гн-2020
824
54-4з-2020
54-13с-2020
54-4г-2020
484
837
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглк

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6.79	11.13	40.01	289.08	
	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0.32	0.08	1.45	6.08	
	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за завтрак</b>		610	12.65	19.31	77.12	501.09	15.05
<b>обед</b>							
	Томаты в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	14.4	15
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.14	3.99	5.94	94.71	14.1
	Капуста белокочанная тушеная	150	3.1	30.17	12.12	319.98	3.3
	Курица отварная	90	9.36	13.01	9.89	195.36	0.6
	Море из клюквы и яблок	200	0.09	0.04	1.7	7.51	1.1
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
<b>Итого за обед</b>		730	23.75	51.01	42.39	698.59	34.13
<b>Итого за день</b>			36.40	70.32	119.51	1199.68	49.18

этикетное с 7-11 лет

№ рецептуры
54-6к-2020
54-29гн-2020
824.01
54-3з-2020
54-5с-2020
54-19г-2020
54-21м-2020
837
824

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглк

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Томаты в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	14.4	15
	Макароны безглютеновые отварные	150	3.33	6.19	40.46	232.67	
	Гуляш из говядины	90	12.31	17.84	5.27	231.26	0.9
	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0.25	0.1	1.25	7.16	1.2
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
<b>Итого за завтрак</b>		530	18.95	27.93	59.72	552.12	17.13
<b>обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1.51	6.09	6.01	78.75	0.9
	Щи из свежей капусты	200	2.73	4.44	8.69	80.49	1.64
	Рис отварной	150	4.02	5.37	29.34	250.95	
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	13.29	7.19	3.92	134.56	3.23
	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.18	0.5	2.05	10.4	
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		760	26.67	31.09	70.97	690.58	5.82
<b>Итого за день</b>			45.62	59.02	130.69	1242.70	22.95

этановое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-3з-2020
827
373
54-34гн-20
824
54-7з-2020
54-1с-2020
54-6г-2020
54-11р-2020
54-28хн-2020
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак 1</b>							
	Каша "Дружба"	200	2.47	6.95	26.89	194.97	
	Чай кокосовым молоком и сиропом стевии	200	1.1	7.5	1.42	77.52	
	Мандарины	150	1.09	0.27	10.23	51.82	51.82
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за завтрак</b>		610	9.60	22.22	59.50	459.74	51.87
<b>обед</b>							
	Огурец в нарезке	60	0.48	0.06	1.5	8.4	6
	Борщ с капустой и кабачками	200	2.45	4.56	7.84	81.25	9.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.07	2.38	41.11	221.76	
	Говядина отварная	90	27.66	18.09	0.54	275.39	0.54
	Морс из смородины	200	0.2	0.04	2.31	7.6	
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		760	44.80	32.63	74.26	729.83	15.69
<b>Итого за день</b>			54.4	54.9	133.8	1189.6	67.6

этикетное с 7-11 лет

№ рецептуры
54-16к-2020
54-26гн-2020
824.01
54-2з-2020
54-2с-2020
54-4г-2020
54-20м-2020
838
824.01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Омлет натуральный	200	17.15	20.25	3.14	264.42	
	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0.32	0.08	1.45	6.08	
	Банан	130	1.95	0.65	27.3	124.8	13
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
Итого за завтрак		560	21.82	24.66	42.35	461.93	13.03
<b>обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.05	5.02	50.91	5.7
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.42	3.16	7.27	60.27	7.05
	Капуста белокочанная тушеная	150	3.1	30.17	12.12	319.98	3.3
	Печень тертая	90	13.4	10.48	5.56	170.92	24.38
	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0.18	0.5	2.05	10.4	
	Хлеб безглютеновый	30	2.4	3.68	10.46	66.63	0.03
Итого за обед		730	21.36	51.04	42.48	679.11	40.46

эменовое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-1о-2020
54-29гн-2020
824
54-13з-2020
54-13с-2020
54-19г-2020
54-19м-2020
54-28хн-2020
824

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:  
 Возрастная категория: Меню безглю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	3.52	6.93	40.4	235.75	
	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0.3	0.09	1.77	6.56	
	Яблоки свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за завтрак</b>		610	9.36	15.12	77.83	448.24	15.05
<b>обед</b>							
	Салат из зеленого горошка	60	3.01	12.12	2.28	130.3	3
	Рассольник ленинградский с рисом	200	2.05	4.7	8.54	85.25	13.8
	Рагу овощное с мясом	200	19.16	19.93	13.2	307.32	12.9
	Чай кокосовым молоком и сиропом стевии	200	1.1	7.5	1.42	77.52	
	Хлеб безглютеновый	60	4.94	7.5	20.96	135.43	0.05
<b>Итого за обед</b>		720	30.26	51.75	46.40	735.80	29.75
<b>Итого за день</b>			39.62	66.87	124.23	1184.04	44.80

эменовое с 7-11 лет

№ рецептуры
54-1к-2020
54-30гн-2020
54-15с-2020
89
54-26гн-2020
824.01