

10-ти дневное меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в МОУ "СОШ № 4 г. Новоузенска Саратовской области" возрастная группа 7-11

Сезон: осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01
176/М/ССЖ	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 200/5	205	7,25	6,4	37,8	237,9	0,24
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16
Итого за Завтрак		510	20,11	17,88	75,09	546,59	0,44
Обед							
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	16,9	4,16	13,5	162,8	0,15
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06	0,01
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21
Итого за Обед		860	29,01	23,80	100,85	744,77	0,69
Итого за день		1 370	56,44	51,90	210,28	1291,36	1,22

I лет

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
6,25	209,82	0,51	90,67	166,52	53,35	1,54
	104	0,24	22	76,8	4,8	1
2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
9,26	357,64	1,04	324,27	416,15	103,94	5,11
66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81
32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
8,59	340,3	1,88	56,0	269,99	70,74	1,29
30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
5	1,15	0,1	10,67	7,93	6,75	0,63
	0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
143,03	792,45	6,97	261,52	568,75	203,12	7,1
167,29	1157,59	8,31	857,79	1185,4	348,56	15,71