

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРГАСОКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

636700, Томская область, с. Каргасок, пер. Болотный д.5

Телефон/факс:(38 253) 2-33-03, E-mail: mail@ks2.tom.ru

ОКПО42368889 ОГРН 1027000616213

ИНН 7006004117/700601001

Согласовано

ИИ Кириленко В.А.

Кириленко В.А.

Утверждено

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ № 2»

Дорн Н.А.

Примерное двухнедельное диетическое меню по заболеванию целиакия



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
102	Суп картофельный с лущеным горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75
15	Сыр п/твердых сортов в нарезке	30	8,00	8,20	0,00	106,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:	480				
Вторник, 1 неделя						
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:	400				
Среда, 1 неделя						
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
	Итого:	400				
Четверг, 1 неделя						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
260	Гуляш из говядины	75	11,55	4,80	2,78	100,50
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	425				
Пятница, 1 неделя						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	550				

376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:	480				
Вторник, 1 неделя						
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:	400				
Среда, 1 неделя						
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
	Итого:	400				
Четверг, 1 неделя						
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
260	Гуляш из говядины	75	11,55	4,80	2,78	100,50
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	425				
Пятница, 1 неделя						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,52	6,29	40,73	249,60
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	550				

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 2 неделя						
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	5,70	82,00
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
	Итого:	500				
Вторник, 2 неделя						
259	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,54	8,91	24,00	254,86
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого:	400				
Среда, 2 неделя						
293	Курица жареная с маслом	90	18,99	19,96	0,98	260,18
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	5,70	82,00
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	16,00	65,00
	Итого:	390				
Четверг, 2 неделя						
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,43	6,11	41,40	235,65
260	Гуляш из говядины	75	11,55	4,80	2,78	100,50
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	425				
Пятница, 2 неделя						
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	5,7	82,00
265	Плов из говядины	200	22,93	8,80	36,80	318,67
342	Компот из яблок	200	1,16	0,00	29,00	116,60
	Итого	300				