

БЕЗГЛУТЕН/БЕЗЛАКТОЗА

Модульное меню горячего питания по свободному выбору

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	Модуль 2					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,61	21,97	51,32	478,65		
Модуль 3							
Рассольник "Домашний" (без сметаны)	200	1,6	4,08	10,85	87	101/2	Пермь 2018 № 101
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	640	20,29	26,09	67,82	588,55		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	Модуль 2					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,19	20,19	58,57	494,39		
Модуль 3							
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Мясо с овощами "Болоньез"	90	11,52	13	4,05	189,6	35/2	ТТК № 35
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Компот из кураги	200	0,76	0,04	20,22	85,51	93/1	ТТК № 93
ИТОГО	640	23,28	24,41	76,99	638,5		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ	Модуль 2					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,19	15,12	58,35	444,96		
Модуль 3							
Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,18	4,84	9,08	76,18	107/3	ТТК № 107
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Рис рассыпчатый отварной (из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	640	19,3	19,94	72,4	537,14		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ	Модуль 2					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,5	20,19	59,91	493,55		
Модуль 3							
Суп из овощей (без сметаны)	200	1,35	3,96	8,68	76,09	99/4	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	15,9	65	492	Пермь 2018 № 492
ИТОГО	640	19,88	24,23	69,49	574,64		

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	Модуль 2					№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Голубцы ленивые (с соусом без муки)	150	8,53	9,6	7,11	138,62	244/6	ТТК № 244

Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	515	12,04	22,77	50,03	442,37		

Модуль 3

Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Голубцы ленивые (с соусом без муки)	150	8,53	9,6	7,11	138,62	244/6	ТТК № 244
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из компотной смеси	200	0,15	0,06	20,65	82,9	113/1	ТТК № 113
ИТОГО	700	13,99	25,07	69,18	556,47		

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

Модуль 2

Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,59	15,32	58,35	449,36		

Модуль 3

Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	0,99	3,9	6,53	64,42	106/3	ТТК № 106
Шницель "Нежный" (без глютена)	90	15,1	8,8	8,4	174,9	352/1	ТТК № 352
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	640	19,84	19,2	72,66	548,22		

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

Модуль 2

Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	15,31	20,27	51,32	445,15		

Модуль 3

Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,6	102/4	Москва 2011 № 102
Фрикадельки из свинины (без глютена)	90	11,8	7,1	8,4	141,4	280/1	Москва 2011 № 280
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	640	20,24	24,85	82,12	640,15		

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

Модуль 2

Птица в соусе с томатом (без сметаны и глютена)	100	13,9	8,44	3,1	152,3	367/7	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	465	21,38	14,68	54,61	442,65		

Модуль 3

Борщ из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	1,18	4,84	9,08	76,18	107/3	ТТК № 107
Птица в соусе с томатом (без сметаны и глютена)	100	13,9	8,44	3,1	152,3	367/7	Пермь 2018 № 367
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	7,41	6,22	36,51	230,35	99/2	ТТК № 99
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	650	22,49	19,5	68,66	534,83		

СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		

Модуль 2

Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	14,51	20,47	58,35	477,66		

Модуль 3

Суп из овощей (без сметаны)	200	1,35	3,96	8,68	76,09	99/4	Москва 2011 № 99
Котлета "Киевская" (без глютена)	90	11,02	13,95	8,4	203,2	169/5	Москва 2003 № 169
Рис рассыпчатый отварной(из пропаренной крупы) с маслом подсолнечным	150	3,42	6,5	34,95	214,46	110/3	ТТК 110/1
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	90/1	ТТК № 90
ИТОГО	640	15,95	24,57	79,91	608,35		

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,21	21,77	51,32	474,25		
Модуль 3							
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97	Москва 2011 № 97
Биточки из мяса птицы (без глютена)	90	14,7	8,6	8,4	170,5	294/8	Москва 2011 № 294
Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,15	27,92	243,75	313/3	Москва 2011 № 313
Компот из изюма	200	0,33	0	22,78	94,44	91/1	ТТК № 91
ИТОГО	640	20,34	24,01	72,6	599,89		
ПЯТНИЦА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Ежики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	18,38	22,92	66,55	543,29		
Модуль 3							
Пци из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	0,99	3,9	6,53	64,42	106/3	ТТК № 106
Ежики мясные (свинина+курица) без глютена	90	11,71	15,73	12,03	238,5	157/6	Москва 2003 № 157
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом подсолнечным)	150	6,6	7,17	39,52	244,79	302/2	Москва 2011 № 302
Компот из черной смородины	200	0	0	19,97	76	89/2	ТТК № 89
ИТОГО	640	19,3	26,8	78,05	623,71		
СУББОТА							
НАИМЕНОВАНИЕ						№ ТК	№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ		
Модуль 2							
Медальоны из рыбы (без глютена)	90	10,4	12,6	9,06	207,09	42/6	ТТК № 42
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	150	2,87	5,85	23,19	154,58	310/2	Москва 2011 № 310
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	685/1	Москва 2004 № 685
ИТОГО	455	13,34	18,47	47,25	421,67		
Модуль 3							
Свекольник (без сметаны)	200	1,32	3,3	8,08	66,9	35/4	Пермь 2001 № 35
Медальоны из рыбы (без яиц и глютена)	90	11,2	12,3	9,1	195,2	42/8	ТТК № 42
Картофель отварной (с маслом подсолнечным)	150	2,87	5,85	23,19	154,58	310/2	Москва 2011 № 310
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389/1	Москва 2011 № 389
ИТОГО	640	15,99	21,85	72,97	553,08		