

## День: четверг

### 1. Меню питания школьников 1-4 кл. с целиакией

| Наименование блюда  | масса порции, г | Пищевые вещества |         |           | энерг. ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |
|---|-----------------|------------------|---------|-----------|-----------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
|   |                 | белки, г         | жиры, г | углев., г |                       | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
| <b>завтрак</b>  |                 |                  |         |           |                       |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| Омлет натуральный   | 150             | 12,93            | 19,06   | 2,94      | 289,6                 | 0,15     | 0,26  | 0,3   | 0,75  | 103,08               | 225,75 | 16,18  | 0,75   |
| Чай с сахаром   | 200             | 0,07             | 0,02    | 15,0      | 60                    | 0        | 0,03  | 0     | 0     | 11,1                 | 2,8    | 1,4    | 0,28   |
| Хлеб безглютеновый  | 20              | 3,6              | 3,3     | 4,2       | 86,2                  | 0,02     | 0     | 0     | 0,01  | 2,73                 | 13,08  | 3,94   | 0,1    |
| Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кukuруза консервированная) | 80              | 4,31             | 2,18    | 4,64      | 47,3                  | 0        | 8     | 0,011 | 1,8   | 19,14                | 48,96  | 16     | 0,64   |