

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ ООШ № 31
имени Г.В. Ластовицкого
Л.Ш. Шалагина



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с целиакией (безглютеновая диета)

ПЕРИОД:

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

2023 - г.г.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	58	МР/2.10а/19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за завтрак		550	24,17	28,32	103,90	781,66		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,76	1,24	1,70	1,60		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	18	ТТК/115/17
	Омлет с птицей и / овощи	165	29,82	17,98	2,12	291,22	41	274/21
	консервированные отварные	35	0,91	1,09	1,804	22,008	41	157/21
	Молоко кипячёное ***	200	5,8	5,00	9,80	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
итого за обед		860	44,31	37,85	58,94	766,60		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,60	0,08	-19,86	-8,92		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06	38	193/17
	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	38	
итого за полдник		350	2,98	7,49	51,29	279,59		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,13	-3,06	3,18	-0,49		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	68,48	66,16	162,84	1548,26
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		5,84	1,32	-18,16

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,29	45,34	110,24	1046,19
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		0,47	-2,98	-16,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,46	73,65	214,13	1827,855
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,29	-1,74	-14,98

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Тефтели рыбные (минтай) ***	100 /20	12,70	4,45	7,19	119,99	62	239/17
	Пюре картофельное /	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.1/19
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР/7.13а/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		590	20,08	13,298	61,54	460,878		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,69	-12,68	-9,19	-9,32		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	7	МР/8.9а /19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	14	ТТК/99 /17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	54	256/17
	Каша вязкая (рисовая)	180	3,08	5,04	31,89	184,86	36	303/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 /21	
итого за обед		920	26,01	36,82	102,97	855,81		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,99	-0,87	-8,54	-5,88		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Сардельки мясные паровые	100	18,40	15,60	3,50	228,00	52	МР/2.21/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		320	20,63	19,200	40,84	423,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,84	7,79	0,49	4,41		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			46,09	50,12	164,51	1316,69
Норма по МР 2.4.0162-19.			60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %				-15,88	-13,55	-17,73
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			46,64	56,02	143,82	1279,30
Норма по МР 2.4.0162-19.			45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %				-0,15	6,92	-8,05
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			66,72	69,32	205,36	1740,173
Норма по МР 2.4.0162-19.			70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %				-5,84	-5,76	-17,24

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	Каша вязкая гречневая	180	5,50	8,01	24,63	174,60	34	303/17
	Мясо отварное в бульоне	90	18,09	18,00	0,09	234,00	53	МР/2.26/19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		610	26,29	27,89	63,02	610,89		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,28	0,85	-8,81	-4,21		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	300	6,965	4,967	22,312	161,76	17	МР/1.16/19
	Мясо духовое	220	17,29	17,35	19,14	301,00	56	258/17
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		820	32,03	30,635	86,611	761,421		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,21	-6,61	-12,75	-9,09		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Яйцо варёное ***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Горошек консервированный	40	1,10	0,07	2,30	14,70	4	54-21з/22
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,198	111,39	80	82 / 21
итого за полдник		380	8,20	8,606	34,80	246,094		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,12	-2,02	-1,06	-1,63		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,32	58,52	149,63	1372,31
Норма по МР 2.4.0162-19.	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,92	-5,76	-21,55	-13,31

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,23	39,24	121,41	1007,52
Норма по МР 2.4.0162-19.	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,32	-8,63	-13,81	-10,72

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	66,52	67,13	184,43	1618,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-6,04	-7,78	-22,61	-14,93

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-43/22
	Биточки мясные паровые	100	15,03	14,35	5,74	212,21	46	МР/2.6/19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,60	10,60	26,16	214,68	27	142/ 17
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	21,82	28,64	72,65	640,31		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,02	1,54	-6,33	-3,21		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	13	МР/1.2а/19
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	30	310 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82 / 21
итого за обед		870	25,19	20,49	81,70	624,30		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,78	-16,01	-14,01	-13,76		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Котлета школьная паровая	90	14,99	8,40	5,36	157,37	47	347/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	итого за полдник	310	17,32	11,90	32,10	308,9		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,65	1,03	-1,75	0,51		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,01	49,13	154,35	1264,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,80	-14,47	-20,34

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,51	32,39	113,80	933,15
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,13	-14,98	-15,76

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,33	61,03	186,45	1573,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		-8,15	-13,44	-22,10

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 - я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Каша пшенная вязкая	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18,00	15,50	0	211,00	60	МР/2.1 /19
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,00	71	346/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		605	25,73	24,58	83,70	667,65		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,26	-2,22	-3,50	-2,28		
неделя 1 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а /19
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,96	4,87	12,30	104,71	20	250/22
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	48	347/22
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	30	310/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		815	27,32	40,68	91,69	853,12		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,74	2,70	-11,44	-5,97		
неделя 1 -я День 6 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из свежих фруктов	200	0,216	0	20,27	81,57	72	822/22
	Омлет с зелёным горошком ***	100	7,14	10,72	3,43	138,57	42	269/21
	Фрукты свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82 / 21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		410	9,16	12,562	37,62	298,37		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,20	1,64	-0,34	0,15		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,04	65,27	175,38	1520,77
Норма по МР 2.4.0162-19.	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,00	0,49	-14,94	-8,26

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,47	53,24	129,30	1151,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,93	4,35	-11,78	-5,82

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,20	77,83	213,00	1819,14
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,20	2,13	-15,27	-8,10

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 - я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/2.21/19
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	82,00	26	МР/7.14а/19
	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
итого за завтрак		630	26,55	27,55	68,63	632,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,53	0,54	-7,37	-3,48		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	15	96 / 17
	Рагу из овощей	180	3,25	11,24	15,25	174,72	25	54-24/22
	Котлета мясная паровая	100	19,39	17,99	5,83	262,53	50	МР/2.8 /19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		830	29,91	39,23	75,63	785,59		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,24	1,35	-15,57	-8,27		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Яйцо варёное ***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза сахарная	70	1,40	0,23	7,12	36,52	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,433	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	56,46	66,78	144,26	1418,08
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-5,71	1,89	-22,93

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,65	47,66	120,39	1080,59
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,84	-0,83	-14,07

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,19	75,21	189,02	1713,08
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,31	-0,29	-21,43

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Каша гречневая с овощами	180	6,65	4,56	29,12	183,69	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	55	МР/2.3 /19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	27,17	28,14	82,97	703,18		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,12	1,08	-3,68	-1,07		
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-4з/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	19	115/17
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	28	647/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за обед		895	27,39	21,44	94,69	691,86		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,67	-15,13	-10,67	-11,46		
неделя 2 -я День 8 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	61	358/21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		310	19,95	12,03	48,52	378,05		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,18	1,15	2,47	2,86		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,56	49,58	177,66	1395,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,54	-14,05	-14,35

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	47,34	33,47	143,21	1069,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		0,52	-13,98	-8,20

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	74,51	61,61	226,18	1773,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		1,64	-12,90	-11,88

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Шницель рыбный(на пару)***	100	15,47	4,28	1,59	107,98	64	235/17
	Пюре картофельное/	110	2,38	3,67	16,59	114,58	23	МР/7.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,72	5,33	4,90	78,62	23	МР/7.7/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	23,42	16,802	57,51	493,401		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,48	-9,43	-10,22	-8,21		
неделя 2 -я День 9 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	11	ТТК/ 83 /17
	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10а /19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.145/19
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за обед		870	23,48	29,45	106,88	813,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,42	-7,70	-7,54	-7,32		
неделя 2 -я День 9 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	35	658 / 22
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		360	7,56	5,50	56,04	302,28		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	-4,90	4,40	0,29		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,90	46,26	164,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-14,90	-17,13	-17,76	-15,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,03	34,95	162,92	1115,77
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,16	-12,61	-3,14	-7,04

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,46	51,76	220,42	1609,17
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,64	-22,03	-13,36	-15,25

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Рис с кукурузой и морковью	230	5,35	5,13	49,95	266,49	37	663/22
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 /21
итого за завтрак		570	11,76	12,11	98,41	556,77		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,69	-13,77	0,29	-6,06		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	4	54-203/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	16	249/22
	Котлета рубленая из птицы	100	24,53	10,52	1,00	198,02	45	615/22
	Картофель отварной и /	140	2,67	0,51	21,36	100,94	29	125/17
	соус сметанный с овощами	35	0,38	3,04	1,03	32,81	29	332/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,69	128,2	69	54-1хн/22
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		825	35,68	23,40	88,14	718,25		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,69	-13,32	-12,35	-10,56		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	49	525/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		340	21,98	15,010	35,83	349,16		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			11,13	3,91	-0,79	1,88		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,45	35,51	186,55	1275,03
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,38	-27,09	-12,07
				-16,62

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	57,66	38,41	123,97	1067,41
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		10,44	-9,41	-13,15
				-8,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	69,43	50,52	222,38	1624,18
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		-3,24	-23,18	-12,86
				-14,74

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 11 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 / 19
	Жаркое по - домашнему	200	16,42	17,79	23,10	336,00	57	259 / 17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
итого за завтрак		590	21,04	25,30	68,37	606,88		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,77	-1,55	-7,43	-4,35		
неделя 2 -я День 11 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	12	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный*** и / соус	80/ 20	9,94	3,21	6,77	96,01	63	463/22
	Каша вязкая (пшённая)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипячёное ***	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за обед		935	26,96	23,87	81,07	658,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,07	-12,87	-14,17	-12,59		
неделя 2 -я День 11 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 / 19
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,43	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,00	49,17	149,44	1265,37
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-13,85	-14,43	-21,60

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,69	32,31	125,83	953,50
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		-10,68	-15,06	-12,67

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,73	57,60	194,20	1560,38
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		-15,45	-16,61	-20,10

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 12 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19г.
	Птица тушёная в соусе	50 / 50	18,96	11,26	3,51	177,74	44	290/17
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	31	310/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	24,24	19,96	65,55	540,78		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,70	-6,50	-8,16	-6,60		
неделя 2 -я День 12 -й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	70	0,95	0,09	3,41	17,94	3	54-4з/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	21	54-20с/22
	Зразы рубленые	90	13,391	17,953	3,102	229,67	51	274/17
	Каша вязкая (рисовая) / и	130	2,22	3,61	23,03	133,51	24	303/17
	овощи припущенные	50	1,16	1,30	3,28	29,42	24	138/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за обед		920	31,65	31,70	113,59	877,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,57	-5,62	-5,81	-5,14		
неделя 2 -я День 12 -й	ПОЛДНИК							
	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Котлета пшённая с морковью	120	4,11	8,05	20,99	172,13	39	193/17
	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	39	
итого за полдник		350	7,55	10,96	59,34	361,34		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	0,16	5,25	2,29		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД

55,89	51,66	179,14	1418,27
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,26	-12,12
		-13,97	-11,74

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК

39,21	42,66	172,93	1238,83
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,30	-5,46
		-0,57	-2,85

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник

63,44	62,62	238,49	1779,62
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53
отклонение от нормы (+ / -) %		-9,00	-11,96
		-8,72	-9,45

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 6 дней (фактически)

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,90	389,200	2939
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75
Среднее за 6 дней (фактически)			24,31	25,18	77,12	640,25
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-1,62	-1,66	-5,18	-3,22
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65
Среднее за 6 дней (фактически)			31,15	32,77	70,33	763,21
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,05	-4,63	-16,93	-9,03
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90
Среднее за 6 дней (фактически)			10,36	11,43	39,98	303,76
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-0,04	0,59	0,27	0,34
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
Среднее за 6 дней (фактически)			55,46	57,96	147,45	1403,46
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,67	-6,29	-22,11	-12,25
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
Среднее за 6 дней (фактически)			41,51	44,20	110,31	1066,97
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,09	-4,03	-16,66	-8,70
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			65,82	69,39	187,43	1707,22
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,71	-5,69	-21,84	-11,91

Среднее за 6 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,9	389,2	2939
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75
Среднее за 6 дней (фактически)			22,36	21,64	73,57	588,92
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,50	-4,94	-6,10	-4,96
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65
Среднее за 6 дней (фактически)			29,18	28,18	93,33	757,53
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,94	-8,88	-11,02	-9,22
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90
Среднее за 6 дней (фактически)			12,42	10,06	48,21	330,14
Отклонение от нормы в % (+ / -)			1,94	-0,68	2,39	1,23
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
Среднее за 6 дней (фактически)			51,54	49,83	166,91	1346,45
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-10,44	-13,82	-17,12	-14,19
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
Среднее за 6 дней (фактически)			41,60	38,24	141,54	1087,67
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,00	-9,56	-8,63	-7,99
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			63,96	59,89	215,12	1676,59
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,50	-14,50	-14,73	-12,95

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 12 дней (фактически)

Сезон :

1 - 2 - я неделя

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,9	389,2	2939
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75
Среднее за 12 дней (фактически)			23,34	23,41	75,35	614,59
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,56	-3,30	-5,64	-4,09

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65
Среднее за 12 дней (фактически)			30,17	30,48	81,83	760,37
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,99	-6,75	-13,97	-9,13

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90
Среднее за 12 дней (фактически)			11,39	10,75	44,09	316,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,95	-0,04	1,33	0,78

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
Среднее за 12 дней (фактически)			53,50	53,89	157,18	1374,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,55	-10,05	-19,61	-13,22

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
Среднее за 12 дней (фактически)			41,55	41,22	125,92	1077,32
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,05	-6,80	-12,65	-8,34

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 12 дней (фактически)			64,89	64,64	201,27	1691,90
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,61	-10,10	-18,29	-12,43

Ответственный за разработку меню

Кривенко И.М. ОКС

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
 - 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
 - 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
 - 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.
 - 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)
- Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017
«О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

сначала его с огня, фрукты тщательно моют в холодной проточной воде, а затем обдают кипятком. Фрукты с плотной кожурой (яблоки, груши), лучше очищать. Ягоды промывают в дуршлаге сначала проточной, затем кипяченой водой.

Все блюда готовят на пару или варят. Для приготовления бульона мясо и птицу освобождают от сухожилий, жира и костей, режут на маленькие кусочки, промывают, закладывают в холодную воду и доводят до образования пены, воду и первичный бульон не сливается.

Затем первичный бульон сливают, мясо повторно заливают горячей кипяченой водой и варят на медленном огне до готовности. При варке рыбного бульона воды нужно налить столько, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1см. Рыба закладывается в подсоленную

В приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы должны преобладать тушение, варка (на пару или при слабом кипении), припускание. Закармливать можно только до легкой корочки, а затем доводить блюдо до готовности на слабом огне. низких температурах или на пару.

Следует помнить, что в процессе домашнего приготовления пищи при избыточной температуре могут происходить нежелательные изменения жира и других пищевых веществ. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения на максимально

Каши можно готовить взаимно или рассыпчатыми. Масло кладут уже в снятую с плиты кашу.

Сырое молоко необходимо кипятить, даже если вы на нем что-то готовите. Молоко кипятится не менее 1-2 минут.

Свежеотжатый сок непосредственно перед употреблением разводит чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в протертом виде (в период поносов) или без специального измельчения (при нормализации стула). Температура горячих блюд 57-62°С, холодных не ниже 15°С.

Продукты промышленного производства, которые могут содержать «скрытый» глютен	
Продукты, в составе которых глютен не декларирован	
колбасы, сосиски*, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы**, фарш, изготовленный на мясном производстве	
мясные и рыбные консервы**	
многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания**	
томат-ные пасты, кетчупы**, некоторые салатные заправки, горчица, майонез**, соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй	
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глутенсодержащими стабилизаторами	
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления	
картофельные и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри	
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты	
ноде быстрорастворимый, какао-смеси быстрого приготовления	
клубничные палочки (и другие имитации морепродуктов)	
маршмеллоу, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства	
пищевые добавки (краситель антрац Е102b, карминовые красители Е104b – Е150d, мальтол Е636, изомальтол Е953, мальтит и мальтитный сироп Е965, моно- и тиглицериды жирных кислот Е471)	

* исключая безглютеновые сорта
** есть безглютеновые варианты
*** из-за содержания солода

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией	
Группа	Продукты
Пищевые злаки и крупы	Кукурузные - мука, каша, крахмал, хлопья, кукурузные палочки*
	Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса
	Пшено, пшенная каша
	Гречневые мука и каша
	Амарант, квиноа, тапиока**
Мясо, мясopодуkты	Свежее натуральное мясо
	Копченое мясо - шинка, окорок, буженина
Яйца	Колбаса "Докторская" (безглютеновая)
	Сосиски (безглютеновые)
	Куриные
Жиры	Перепелиные
	Масло сливочное коровье***
Рыба	Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое)
	Свежая
Молоко и молочные продукты. Молоко натуральное и сухое	
Замороженная	

Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больных целиакией (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовых пищевых продуктов промышленного производства)

Ванилин	
Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное	
Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное	
Вафли безглютеновые	
Вода питьевая	
Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (железом)*	
Говядина 1 категории	
Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)	
Горох шпифованный	
Горошек зеленый быстрозамороженный	
Горошек зеленый консервированный	
Дрожжи хлебопекарные	
Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная	
Изделия булочные с повышенной пищевой ценностью, в том числе, витаминизированные безглютеновые	
Изделия фигурные и хлопья из круп (злаков) безглютеновые витаминизированные	
Изделия творожные для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)*	
Икра зернистая	
Икра лососевых рыб без консервантов	
Кабачки (патиссоны) свежие	
Какао-порошок	
Капуста белокочанная, краснокочанная свежая	
Капуста морская сушеная или варено-мороженая	
Капуста цветная свежая	
Картофель свежий продольственный	
Каша витаминизированная быстрого приготовления из гречневой, пшеничной, рисовой крупы	
Кислота лимонная пищевая	
Концентраты и сиропы напитков витаминизированных	
Конфеты шоколадные без вафельной крошки и вафельной прослойки*	
Коренья белые сушеные (в том числе, петрушка, сельдерей и др.)	
Крахмал картофельный или кукурузный	
Крупа гречневая	
Крупа кукурузная	
Крупа пшеничная	
Крупа рисовая	
Кукуруза сахарная консервированная	
Кукуруза свежая	
Лист лавровый сухой	
Лук свежий зеленый	
Макаронные изделия безглютеновые	
Масло коровье сладосливочное несолёное 82,0 % жирности и 82,5 % жирности	
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное)	
Мед натуральный	
Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витаминизированное из натурального сырья с массовой долей жира 2,5-3,5%)	
Морковь столовая свежая	
Мука рисовая, кукурузная	
Мясо птицы (Цыплат-Бройлеров, кур, индейки)	
Мясо кролика	
Напитки витаминизированные, в том числе, instantные безглютеновые	
Напитки кисломолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилн, простокваша, ряженка, варенец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами	
Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси	
Овощи, фрукты и ягоды сушеные	
Орехи свежие	
Орехи соленые	
Орехи ядро (миндаль, фундук)	
Перец сладкий свежий	

Петрушка свежая	Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) — прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)
Печенье безглютеновое	Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия
Плоды и ягоды быстрозамороженные	Субпродукты говяжьи обработанные — печень, сердце
Рыба свежая и замороженная	Сыр сычужный полутвердый с массовой долей жира не более 45% по сухому веществу), соли не более 1,5%
Рыба соленая красная	Творог натуральный с массовой долей жира 9 и 18%
Сахар (песок)	Телятина
Свекла столовая свежая	Томаты свежие
Свинина мясная бескостная (лопатка, окорок)	Тыква свежая
Сельдерей свежий	Укроп свежий
Сельдь солёная слабой соли	Фасоль продовольственная
Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
Сметана (с массовой долей жира 10-15%)	Хлеб безглютеновый рисовый, кукурузный
	Чеснок свежий
	Шиповник сушеный
	Шоколад*
	Ягоды свежие
	Языки говяжьи
	Яйца куриные пищевые диетические

* Допускаются только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию

ПРИЛОЖЕНИЕ 4
Таблица 1
Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты
(Баранов А.А., Боровик Т.Э., Рославцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте				
	(брутто)	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Хлеб безглютеновый*		100	150	200	250
Мука картофельная (рисовая)		3	4	5	5
Крупы (рис, греча, кукуруза, т		40	60	70	80
Картофель		190	250	290	380
Овощи, зелень		200	280	340	400
Фрукты свежие		100	200	200	260
Соки фруктовые		160	220	230	230
Фрукты сушен		5	10	15	15
Безглютеновая выпечка и ко		10	10	20	20
Сахар		35	50	60	60
Мясо 1 категории		100	120	140	170
Птица		25	30	40	45
Рыба (филе)***		40	50	50	60
Молоко, кефир***		475	550	550	550
Творог детский		30	50	50	50
Сметана		10	12	10	15
Масло сливочное		20	20	30	35
Масло растительное		5	10	10	15
Яйца (шт.)***		01,4**	1	1	1

Сыр		5		10	10
Чай		0,2		0,4	0,4
Какао-порошок ***		0,3		2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****		2		94	104
Белок, г		61,3		81,2	95,7
Жиры, г		65		84,9	107,9
Углеводы, г		197,1		282,5	389,2
Энергетическая ценность, кК		1619		2211	2939

ть смеси сухие низкобелковые безлактозные «Нутри-ген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безлактозные зерновые продукты, готовые к употреблению («сухи
 ** для приготовления безлактозного хлеба рекомендуются использовать смеси сухие низкобелковые безлактозные «Нутриген» для выпечки хлеба (приложение 2).
 *** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью
 **** химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (миса, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-безмолочной диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)				
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет	Мал
Безлактозные хлебобулочные, мучные и макаронные изделия					
Мука (пшеница, кукурузная, картофельная, соевая)	110	190	300	330	430
Крупа (гречневая, рисовая, кукурузная)	3	4	5	5	5
Соевые смеси для детского питания	40	60	70	80	80
Картофель	500	-	-	-	-
Овощи, зелень	150	200	350	400	550
Фрукты свежие	200	280	340	400	450
Соки фруктовые	100	200	200	260	300
Фрукты сухие	160	220	230	250	250
Сахар, сладости	5	10	15	15	15
Мисо 1 категории, птица	35	50	60	65	70
Рыба*	190	250	350	400	435
Яйцо*	-	45	80	95	105
Масло растительное	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
	20	40	50	55	60

* не рекомендуется при симптомах пищевой аллергии

Содержание лактозы в различных молочных продуктах

Продукт	Содержание лактозы, %
Молоко:	
Женское	6,6-7,0
Коровье	4,6
Козье	4,5
Овечье	4,8
Кобылье	6,4
Ослины	6,2
Кисломолочные продукты	
Простомаша	4,1
Нефир*	3,8-4,1
Йогурт*	3,5
Ацидофилин	3,8
Кумыс	5
Сметана*	3,2
Творог*	1,8-2,8
Сыры	
Твердые**	2,0-2,8
Брынза	2,9
Масло	

Традиционный состав	0,61
Крестьянское	1,35
Бутербродное	1,89

* показатель зависит от жирности продукта.
 ** показатель зависит от сорта.

Растительные и животные продукты, разрешенные на безлактозной диете, являющиеся концентраторами витаминов

Витамин	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, апельсины, смородина, облепиха	субпродукты (печень)
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха	яичный желток, говядина, баранина, молочные продукты, говядина, печень, индейка
B6	смородина, земляника, апельсин, перец сладкий, грецкие орехи, капуста, петрушка, бобовые, гречневая крупа, бананы, картофель	мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты
Bc	темно-зеленые листовые овощи, томаты, свекла, морковь, брокколи, авокадо, смородина, земляника	яйца, мясо, сыр, печень
B12	горох, фасоль, гречневая крупа	мясо куриные и перепелиные, печень, птица, говядина, сыр, творог
B5	фундук, капуста, листовые овощи, финики, горох	яйца, икра, сельдь, печень
H	орехи, бобовые, цветная капуста, бурый рис, бананы	печень, молоко, мясо, курица, сливочное масло, лосось
C	шиповник, смородина, облепиха, апельсин, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп	
PP	орехи, бобовые, крупа гречневая, смородина, земляника, рабина черноплодная	
A	морковь, облепиха, петрушка, шиповник, абрикосы, рабина, смородина, черника, земляника, апельсин, морошка	печень, молочные продукты
D		
E	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаль, грецкие орехи	сельдь, икра, желток, сливочное масло, молоко
K	листовые овощи, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло
		яичный желток, печень

Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

Минерал	Пищевые продукты-концентраторы минералов
Железо	Печень, мясо, яйца, бобы, морская капуста,
Йод	Морская рыба, яйца, фасоль
Кальций	Молоко и молочные продукты, сыры, бобы, орехи, фасоль,
	финики, петрушка, шпинат, рыба
Магний	Орехи, рис, горох, чечевица, фасоль, зелень
Марганец	Греча, пшено, листовые овощи, свекла, укроп,
Медь	Огурцы, пшено, орехи, какао-порошок, шоколад, сыр, шиповник, гречневая крупа, зелень
Селен	Чеснок, рис, яйца, мясо, рыба
Фосфор	Рыба, сыр, яичный желток, фасоль, горох
Фтор	Чай, морская рыба, фторированная вода
Цинк	Мясо, рыба, субпродукты, яйца, чечевица, зеленый горошек, какао-порошок

Продукты – источники витаминов-антиоксидантов и биофлавоноидов

Витамин E	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, печень, яйца
Витамин C	шиповник, смородина, облепиха, цитрусовые, сладкий перец, капуста, томаты, петрушка, укроп, лук

β-каротин	томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук
витамин А	печень, молочные продукты, морковь, облепиха, смородина
ликопен	красный грейпфрут, томаты, морковь
лютеин, зеаксантин	броколи
β-криптоксантин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (клюква, облепиха, смородина, рябина), чай (особенно зеленый), лук

Содержание пищевых волокон (ПВ) в продуктах питания, разрешенных для больных целиакией (г/100 г продукта)

Продукт	ПВ	Продукт	ПВ
Зерновые		Сухофрукты, орехи	
пшено	5	миндаль	14
неочищенный рис	5	изюм	7
гречка	3,4		
Бобовые			
горох	23		
чечевица	12		
фасоль	10		
зеленый горошек	6,1		
Овощи			
морковь	3,4	Свежие фрукты, ягоды	8
свекла	3	малина	3
тыква	1,7	яблоки	3
салат	1,6	груши	3
картофель	1,4	клубника	2
томаты	1,2		

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией (безглютеновая диета)
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

[illegible]

