СОГЛАСОВАНО:

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

г.Новороссийск

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

_____ А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

ПЕРИОД: 2023 -___г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно: Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
неделя 1 -я День 1 -й	**ЗАВТРАК**							
	Каша пшённая рассыпчатая	125	5,46	5,07	30,75	190,51	32	206/21
	Мясо отварное в бульоне	75	15,07	15,00	0,07	195,00	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)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за завтрак		**520**	**23,16**	**23,87**	**67,16**	**578,99**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,36	-0,05	-4,95	-1,91		
неделя 1 -я День 1 -й	**ОБЕД**							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2 /19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,61	86,57	10	ТТК/82/17
	Рагу из птицы	190	18,04	15,25	15,98	273,32	43	376/21
	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		**730**	**27,72**	**27,777**	**69,21**	**650,62**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-5,52	-5,97	-14,34	-9,05		
неделя 1 -я День 1 -й	**ПОЛДНИК**							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	51,30	74	МР/11.9/19
	Икра из кабачков	50	0,45	2	2,7	33,00	8	МР/8.20/19
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	115	2,07	4,53	19,778	128,10	80	82 / 21
итого за полдник		**355**	**3,72**	**8,226**	**41,75**	**253,60**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-6,05	-1,40	2,47	0,12		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		50,87	51,65	136,37	1229,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-5,88	-6,03	-19,28	-10,95

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		31,43	36,00	110,95	904,22
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-11,56	-7,38	-11,87	-8,93

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		54,59	59,88	178,11	1483,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-11,93	-7,43	-16,82	-10,84

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
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	210	17,12	19,43	40,74	409,50	58	МР/2.10а/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		500	19,97	22,94	90,37	656,92		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-3,76	-1,03	1,98	1,20		
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)	200	3,05	3,18	11,53	87,07	18	115 /17
	Омлет*** с мясом и / овощи	150	25,16	16,90	1,95	262,02	41	274/21
	консервированные отварные	30	0,86	1,09	1,52	19,14	41	157/21
	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		770	39,34	36,03	56,24	718,05		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		6,85	2,65	-18,21	-6,36		
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	80	1,69	4,92	13,77	105,37	38	193 /17
	и / джем абрикосовый	20	0,099	0,011	10,298	41,69	38	
итого за полдник		300	2,09	5,03	39,26	206,06		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-7,78	-4,75	1,72	-1,78		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		59,30	58,98	146,61	1374,97
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		3,09	1,63	-16,22	-5,15

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		41,42	41,06	95,50	924,12
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,93	-2,10	-16,48	-8,14

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		61,39	64,00	185,87	1581,037
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,69	-3,12	-14,50	-6,94

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 3 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2 /19
	Тефтели рыбные (минтай)***	90 /20	11,29	4,05	6,61	108,36	62	239/17
	Пюре картофельное/	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.1/19
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	50	1,05	1,15	2,65	25,50	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		560	18,40	12,661	60,24	443,141		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-5,42	-11,77	-7,01	-7,32		
	ОБЕД							
неделя 1 -я День 3 -й	Икра секольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	7	МР/8.9а /19
	Суп из овощей	200	1,78	3,04	8,11	66,97	14	ТТК/ 99 /17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	54	256/17
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,56	4,17	26,57	154,05	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		835	24,79	35,19	94,75	803,35		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-8,63	1,77	-6,71	-2,96		
	ПОЛДНИК							
неделя 1 -я День 3 -й	Чай фруктовый	200	0,188	0,05	14,96	60,74	73	783/22
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/2.21/19
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		300	17,70	15,848	23,93	306,94		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		8,83	6,56	-2,85	2,24		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		43,19	47,85	155,00	1246,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,05	-10,00	-13,72	-10,28

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		42,49	51,04	118,68	1110,29
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		0,20	8,33	-9,56	-0,71

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		60,89	63,70	178,93	1553,428
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-5,22	-3,44	-16,57	-8,04

* 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.

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я	Каша вязкая гречневая	125	3,82	4,17	17,10	121,25	34	303/17
	Мясо отварное в бульоне	75	15,07	15,00	0,07	195,00	53	МР/2.26/19
День	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.
4 -й	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за завтрак		520	21,52	22,97	53,52	509,74		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-2,11	-1,00	-9,02	-4,67		
	ОБЕД							
неделя 1 -я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,1	19,3	124,00	17	МР/1.16/19
День	Мясо духовое	200	15,61	15,66	17,50	272,52	56	258/17
4 -й	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		700	28,17	27,075	81,962	695,183		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-5,03	-6,71	-10,53	-7,27		
	ПОЛДНИК							
неделя 1 -я	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
День	Горошек консервированный	40	1,10	0,07	2,30	14,70	4	54-21з/22
4 -й	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		300	8,43	8,070	29,14	227,186		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-1,03	-1,57	-1,30	-0,94		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		49,69	50,05	135,48	1204,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,14	-7,70	-19,55	-11,94

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		36,60	35,14	111,10	922,37
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,06	-8,28	-11,82	-8,21

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		58,12	58,12	164,62	1432,11
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-8,17	-9,27	-20,84	-12,88

* 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. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока)

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 5 -й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-4з/22
	Биточки мясные паровые	90	13,53	12,91	5,16	190,99	46	МР/2.6/19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	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		**520**	**19,58**	**25,43**	**67,23**	**580,75**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**25%**	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-4,17	1,57	-4,93	-1,83		
	ОБЕД							
неделя 1 -я День 5 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,60	63,00	13	МР/1.2а/19
	Рыба припущенная***	90	14,01	6,73	0,76	119,46	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.
	Плоды свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82 / 21
итого за обед		**800**	**23,22**	**18,93**	**79,53**	**592,89**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**35%**	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-10,29	-15,22	-11,25	-11,35		
	ПОЛДНИК							
неделя 1 -я День 5 -й	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 *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		**300**	**16,30**	**10,20**	**26,33**	**257,6**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**10%**	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		7,34	0,66	-2,14	0,27		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		42,81	44,35	146,76	1173,64
Норма по МР 2.4.0162-19.	**60%**	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,46	-13,66	-16,18	-13,19

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		39,53	29,13	105,86	850,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	**45%**	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-2,95	-14,56	-13,39	-11,08

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		59,11	54,55	173,08	1431,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	**70%**	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,12	-13,00	-18,32	-12,91

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
	ЗАВТРАК							
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	70	13,90	10,90	2,50	160,00	52	МР/2.21/19
	Морковь припущенная	130	1,80	2,30	9,70	69,00	26	МР/7.14а/19
День 6 -й	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		580	23,53	23,54	66,15	572,36		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		0,03	-0,41	-5,25	-2,17		
	ОБЕД							
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	200	2,19	3,86	12,57	93,46	15	96 / 17
	Рагу из овощей	150	2,71	9,37	12,21	145,60	25	54-24г/22
День 6 -й	Котлета мясная паровая	90	17,45	16,19	5,24	236,28	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		730	26,83	34,58	68,67	705,87		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-6,46	1,13	-14,49	-6,84		
	ПОЛДНИК							
неделя 2 -я	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
День 6 -й	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	5	54-21з/22
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		310	7,52	6,700	37,97	238,50		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-2,01	-3,00	1,34	-0,49		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		50,36	58,11	134,82	1278,23
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-6,43	0,73	-19,74	-9,01

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		34,34	41,28	106,64	944,37
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-8,47	-1,87	-13,16	-7,33

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		57,87	64,81	172,79	1516,73
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-8,43	-2,27	-18,41	-9,50

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 2 -я День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2 /19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	35	658/22
	Бефстроганов	90	16,20	18,10	5,02	251,10	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		**520**	**24,20**	**25,36**	**77,37**	**643,66**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**25%**	**23,50**	**23,93**	**83,73**	**626,75**		
	отклонение от нормы (+ / -) %		0,75	1,50	-1,90	0,67		
	ОБЕД							
неделя 2 -я День 7 -й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-43/22
	Суп с крупой (пшеной)	200	2,80	4,16	13,26	101,44	19	115/17
	Рыба припущенная***	90	14,01	6,73	0,76	119,46	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.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за обед		**825**	**25,00**	**19,64**	**90,87**	**650,67**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**35%**	**32,90**	**33,50**	**117,22**	**877,45**		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-8,40	-14,47	-7,87	-9,05		
	ПОЛДНИК							
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Печень тёртая	90	16,31	9,56	6,08	176,63	61	358/21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		**300**	**17,33**	**11,26**	**47,25**	**357,83**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**10%**	**9,40**	**9,57**	**33,49**	**250,70**		
	отклонение от нормы (+ / -) %		8,43	1,77	4,11	4,27		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		49,20	45,00	168,24	1294,33
Норма по МР 2.4.0162-19.	**60%**	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,66	-12,96	-9,76	-8,37

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		42,33	30,91	138,11	1008,50
Норма по МР 2.4.0162-19.	**45%**	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		0,03	-12,71	-3,76	-4,77

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		66,53	56,26	215,48	1652,16
Норма по МР 2.4.0162-19.	**70%**	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		0,78	-11,21	-5,66	-4,10

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
неделя 2 -я	**ЗАВТРАК**							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Шницель рыбный(на пару)***	80	12,38	3,43	1,27	86,39	64	235/17
	Пюре картофельное/	110	2,38	3,67	16,59	114,58	23	МР/7.1/19
День 8 -й	Капуста тушёная (сложный гарнир)	50	1,23	3,81	3,50	56,15	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		520	19,72	14,405	55,41	447,209		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-4,02	-9,95	-8,46	-7,16		
неделя 2 -я	**ОБЕД**							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2 /19
День 8 -й	Борщ с картофелем	200	1,97	4,00	10,38	85,59	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/11.146/19
	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		790	22,85	28,36	102,14	782,32		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-10,70	-5,36	-4,50	-3,79		
	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
итого за полдник		350	6,54	3,80	50,27	261,08		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-3,04	-6,03	5,01	0,41		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		42,57	42,77	157,54	1229,53
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,72	-15,31	-12,96	-10,96

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		29,39	32,16	152,40	1043,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-13,74	-11,39	0,51	-3,38

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		49,11	46,57	207,81	1490,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-17,76	-21,34	-7,95	-10,54

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
	ЗАВТРАК							
неделя 2 -я	Рис с кукурузой и морковью	200	4,66	4,46	43,43	231,73	37	663/22
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
День	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
9-й	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 /21
итого за завтрак		520	10,99	11,36	89,94	513,22		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-13,31	-13,13	1,85	-4,53		
	ОБЕД							
	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	4	54-20з/22
	Суп "Минестроне"	200	2,099	3,53	9,388	77,59	16	249/22
неделя 2 -я	Котлета рубленая из птицы	90	22,08	9,47	0,90	178,21	45	615/22
	Картофель отварной и /	120	2,29	0,44	18,31	86,52	29	125/17
	соус сметанный с овощами	30	0,33	2,61	0,88	28,13	29	332/17
День	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,69	128,2	69	54-1хн/22
9-й	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		730	32,04	21,24	81,98	659,45		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,92	-12,81	-10,52	-8,70		
неделя	**ПОЛДНИК**							
2 -я	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
День	Голубцы ленивые с соусом	75 / 15	9,46	10,95	3,01	149,37	49	525/22
9-й	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		310	12,49	14,354	34,76	326,66		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		3,28	5,00	0,38	3,03		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		43,02	32,60	171,92	1172,66
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,23	-25,94	-8,67	-13,22

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		44,52	35,59	116,74	986,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+ / -) %		2,37	-7,81	-10,14	-5,67

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		55,51	46,95	206,68	1499,32
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-10,95	-20,94	-8,29	-10,19

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет **2 - я неделя** Сезон : 2023 - ___ г.г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
неделя 2 -я **День 10 -й**	**ЗАВТРАК**							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2 /19
	Жаркое по - дормашнему	170	15,03	17,17	21,00	299,34	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		**550**	**19,59**	**24,66**	**66,08**	**569,22**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**25%**	**23,50**	**23,93**	**83,73**	**626,75**		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-4,16	0,77	-5,27	-2,29		
неделя 2 -я **День 10 -й**	**ОБЕД**							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	1,771	2,976	6,80	61,33	12	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный*** и / соус	70/ 20	8,50	2,84	6,41	85,37	63	463/22
	Каша вязкая (пшённая)	150	3,98	4,26	22,03	142,12	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		**830**	**24,20**	**20,67**	**74,26**	**591,36**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**35%**	**32,90**	**33,50**	**117,22**	**877,45**		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-9,26	-13,41	-12,83	-11,41		
неделя 2 -я **День 10 -й**	**ПОЛДНИК**							
	Чай фруктовый	200	0,188	0,05	14,96	60,74	73	783/22
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	5	54-21з/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		**320**	**8,52**	**8,25**	**32,90**	**247,52**		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	**10%**	**9,40**	**9,57**	**33,49**	**250,70**		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,94	-1,38	-0,18	-0,13		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**43,79**	**45,33**	**140,34**	**1160,58**
Норма по МР 2.4.0162-19.	**60%**	**56,40**	**57,42**	**200,94**	**1504,20**
отклонение от нормы (+ / -) %		-13,42	-12,64	-18,10	-13,71

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**32,72**	**28,91**	**107,16**	**838,88**
Норма по МР 2.4.0162-19.	**45%**	**42,30**	**43,07**	**150,71**	**1128,15**
отклонение от нормы (+ / -) %		-10,20	-14,79	-13,00	-11,54

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**52,31**	**53,58**	**173,24**	**1408,11**
Норма по МР 2.4.0162-19.	**70%**	**65,80**	**66,99**	**234,43**	**1754,90**
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,35	-14,02	-18,27	-13,83

* 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

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически) **1 - я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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		100%	94	95,70	334,900	2507
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75
	Среднее за 5 дней (фактически)		20,53	21,57	67,70	553,91
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,16	-2,46	-4,78	-2,91
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45
	Среднее за 5 дней (фактически)		28,65	29,00	76,34	692,02
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-4,52	-4,70	-12,21	-7,40
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70
	Среднее за 5 дней (фактически)		9,65	9,47	32,08	250,27
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,26	-0,10	-0,42	-0,02
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
	Среднее за 5 дней (фактически)		49,17	50,57	144,04	1245,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,69	-7,15	-16,99	-10,30
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
	Среднее за 5 дней (фактически)		38,29	38,47	108,42	942,29
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-4,26	-4,80	-12,63	-7,41
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
	Среднее за 5 дней (фактически)		58,82	60,05	176,12	1496,20
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,43	-7,25	-17,41	-10,32

Среднее за 5 дней (фактически) **2 - я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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		100%	94	95,7	334,9	2507
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75
	Среднее за 5 дней (фактически)		19,61	19,86	70,99	549,13
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-4,14	-4,24	-3,80	-3,10
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45
	Среднее за 5 дней (фактически)		26,18	24,90	83,58	677,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,15	-8,98	-10,04	-7,96
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70
	Среднее за 5 дней (фактически)		10,48	8,87	40,63	286,32
Отклонение от нормы в % (+ / -)			1,15	-0,73	2,13	1,42
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
	Среднее за 5 дней (фактически)		45,79	44,76	154,57	1227,07
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-11,29	-13,23	-13,85	-11,05
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
	Среднее за 5 дней (фактически)		36,66	33,77	124,21	964,25
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,00	-9,71	-7,91	-6,54
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
	Среднее за 5 дней (фактически)		56,27	53,63	195,20	1513,38
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-10,14	-13,96	-11,71	-9,63

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край

К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон : 2023 - ___ г.г.

Среднее за 10 дней (фактически) **1 - 2 - я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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		100%	94	95,7	334,9	2507
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75
Среднее за 10 дней (фактически)			20,07	20,72	69,34	551,52
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,65	-3,35	-4,29	-3,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45
Среднее за 10 дней (фактически)			27,41	26,95	79,96	684,98
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,84	-6,84	-11,12	-7,68
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70
Среднее за 10 дней (фактически)			10,06	9,17	36,35	268,29
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,70	-0,41	0,86	0,70
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
Среднее за 10 дней (фактически)			47,48	47,67	149,31	1236,50
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-9,49	-10,19	-15,42	-10,68
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
Среднее за 10 дней (фактически)			37,48	36,12	116,32	953,27
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,13	-7,25	-10,27	-6,98
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
Среднее за 10 дней (фактически)			57,54	56,84	185,66	1504,79
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,78	-10,60	-14,56	-9,98

Ответственный за разработку меню : Криченко О.А.

Литература:

1 СКУРИХИН И.М.,ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ 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"

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией (безглютеновая диета)

возрастная категория 7-11 лет **"Ведомость контроля за рационом питания"** **режим питания:** трёхразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70 %) г, на одного человека меню 10 - тидневка										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+ / -)	норма по по МР 2.4. за 10 дн. 70%	норма по МР 2.4. 0162-19 суточная норма 100%
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день				
1	хлеб безглютеновый*	140	60,00	70,00	60,00	70,00	60,00	60,00	60,00	50,00	70,00	70,00	630,0	-55,00	1400	200
2	хлеб пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0
3	мука картофельная (рисовая)	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,0	35	5
4	крупы, (рис, гречка, пшено)	35	48,08	93,60	43,00	46,31	14,00	7,00	64,55	96,55	60,00	44,40	517,49	47,9	350	50
5	макаронные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0
6	картофель	133	109,60	0,00	146,00	139,20	278,00	108,00	124,20	137,17	163,60	124,23	1330,00	0,0	1330	190
7	овощи, зелень	238	239,46	216,80	250,45	165,48	210,91	450,20	232,78	296,08	232,35	266,06	2560,57	7,6	2380	340
8	фрукты свежие	140	215,00	127,00	112,00	100,00	167,00	160,00	100,00	100,00	100,00	219,00	1400,00	0,0	1400	200
9	сухофрукты	10,5	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	20,00	25,00	0,00	105,00	0,0	105	15
10	соки фруктовые	161	0,00	0,00	400,00	0,00	200,00	200,00	200,00	400,00	200,00	0,00	1600,00	-0,6	1610	230
11	мясо 1-й категории	98	82,96	69,30	166,00	157,71	107,00	158,00	73,80	68,00	23,24	81,00	987,01	0,7	980	140
12	цыплята 1 кат. потрошеные	28	72,00	43,05	0,00	0,00	41,20	2,00	2,00	0,00	112,56	0,00	272,81	-2,6	280	40
13	рыба-филе (филе) ***	35	0,00	0,00	68,14	0,00	101,68	0,00	101,68	78,40	0,00	51,80	401,70	14,8	350	50
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	90,00	-90,0	0	0
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%) ***	249,9	100,00	236,60	24,40	100,00	0,00	100,00	45,00	21,98	100,00	200,00	927,98	-62,9	2499	357
16	кефир. (м. д. ж. 2,5%) ***	100,1	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	-100,0	1001	143
17	творог (м.д.ж. 5% -9%) безглютеновый	35	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0,00	0,00	-100,0	350	50
18	Сыр безглютеновый	7	0,00	11	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	11,00	-84,3	70	10
19	сметана (м. д. ж.. не более15%)	8,4	3,00	0	3,5	0,00	7,50	22,50	5,00	0	11	2,87	55,05	-34,5	84	12
20	масло сливочное	21	15,81	11	11,3	15,82	19,60	9,00	29,78	8	17	17,25	154,52	-26,4	210	30
21	масло растительное	7	4,76	16	17,3	2,86	12,40	14,00	4,00	20	8	0,70	99,74	42,5	70	10
22	яйцо диетическое столовое***	28	0,00	102	9,6	40,00	11,50	50,00	11,82	3	10	42,00	280,00	0,0	280	40
23	сахар	35	50,00	35	15,0	50,00	35,00	40,00	40,00	15	40	30,00	350,00	0,0	350	50
24	кондитерские изд. безглютеновые**	14	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	-100,0	140	20
25	чай	0,42	1,90	1,00	0,7	2,00	1,00	0,00	0,00	0	0	1,70	8,30	97,6	4,2	0,6
26	какао - порошок	1,4	4,00	0	0,0	4,00	0,00	2,40	0,00	0	4	0,00	14,40	2,9	14	2
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0	0
28	дрожжи хлебопекарные	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0	0
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,00	2,91	3,3	1,24	2,18	2,28	3,56	3,68	3,34	2,90	27,40	-2,1	28	4
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,0	0	0
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,00	0,0	0	0
32	белки	65,8	54,59	61,39	60,89	58,12	59,11	57,87	66,53	49,11	55,51	52,31	575,43	-12,5	658	94
33	жиры	66,99	59,88	64,00	63,70	58,12	54,55	64,81	56,26	46,57	46,95	53,58	568,41	-15,1	669,9	95,7
34	углеводы	234,43	178,11	185,87	178,93	164,62	173,08	172,79	215,48	207,81	206,68	173,24	1856,61	-20,8	2344,3	334,9
35	каллорийность	1754,9	1483,21	1581,04	1553,43	1432,11	1431,21	1516,73	1652	1490,61	1499,32	1408,11	15047,9	-14,3	17549	2507

Технологическая карта

Хлеб безглютеновый

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов 1 - порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука рисовая 15	20	20
Мука гречневая 15	20	20
Яйцо 1 / 4 шт. Равно 10 гр.	0,25 шт.	10
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	5	5
Молоко или (кефир, или творог)	20	20
Дрожжи сухие	4	4
Соль	1	1
сумма п/ф		83
выход	70	

Химический состав данного блюда:

Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг
323,70	7,11	11,9	40,4	0,00

Технология приготовления.

Муку тщательно перемешать с сухими дрожжами. Соединить с маслом, солью, яйцом. Ввести или процеженный творог, протертый с сахаром, или молоко, или кефир. Все перемешать, сформировать на предварительно смазанном противне. Оставить на 20 минут, чтобы тесто поднялось, и выпекать в духовке 20 минут при температуре 180 °С.

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

Для детей с целиакией (безглютеновая диета)

1)	продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
2)	мука пшеничная и ржаная;
3)	овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	колбасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	мясные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	йогурт;
9)	кофейный и какао-напитки;
10)	любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
11)	вафли, вафельная крошка;
12)	повидло;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, относится целиакия.
Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная Т-клеточно-опосредованная энтеропатия.
Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидов токсичной глютеновой фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма.
Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндоспермы зерна некоторых злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глютена).

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена.
Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пищевых злаков.
Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (55%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%).
Таким образом, **в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес.**
Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке [7].
В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ этиотропной профилактики.
Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень.

Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания малейших примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На пищеблоке для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и моечной ванной. Необходимо иметь отдельные технологические столы, кухонную посуду и разделочный инвентарь [7].
Посуда и столовые приборы, должны отличаться цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь моется в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием в проточной воде.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания . Утверждённый "Вицпрезидент Санкт-петербурского отд. Соуз педиатров России д.м.н. поф. Е.М.Булатова от 19 декабря 2011г.
и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербаков //Т рудный пациент № 11, том 8, 2010 г.- С. 52-56. 11. Барановский А.Ю. Диетология. Руково, А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

2. Маталыгина О.А., Романовская И.Э. «Методические рекомендации по организации питания детей в возрасте от 1,5 до 17 лет, больных целиакией» /Под ред. проф., д.м.н. Булатовой Е.М.- СПб , 2011.-34 с.

Первичная обработка продуктов оказывает большое влияние на качество готового блюда. Плохо очищенные и промытые продукты могут стать причиной обострения заболевания. Особенного внимания требуют крупы. Их необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз из-за возможности загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного совка для развешивания манной и гречневой круп).

Подготовленные овощи используют сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ошпарить кипятком. Свежие огурцы очищают. Овощи, используемые для холодных закусок, варят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, свеклу и картофель лучше отваривать или запекать в кожуре, очищать и нарезать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Её мелко шинкуют ножом из нержавеющей стали и закладывают в готовое блюдо, сняв 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 бульонов мясо и птицу освобождают от сухожилий, жира и костей, режут на маленькие кусочки, промывают, закладывают в холодную воду и доводят до образования пены. 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 воду и первичный бульон не сливается.

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

Каши можно готовить вязкими 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 разводят 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. Количество приемов пищи 5-6 раз при обострении, 3-4 раза в ремиссии.

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 пас-ты, плавленые сыры, маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
картофельные и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, какао-смеси «быстрого приготовления»
«крабовые палочки» (и другие имитации морепродуктов)

карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства
пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красите-ли E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471)

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

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией

Группа	Продукты
Пищевые злаки и кру	Кукурузные - мука, каша, крахмал, хлопья,
	кукурузные палочки*
	Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса
	Просо, пшенная каша
	Гречневые мука и каша
	Амарант, квиноа, тапиока**
Мясо, мясопродукты	Свежее натуральное мясо
	Копченое мясо - шинка, окорок, буженина
	Колбаса "Докторская" (безглютеновая)
	Сосиски (безглютеновые)
Яйца	Куриные
	Перепелиные
Жиры	Масло сливочное коровье***
	Масло растительное
	(подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Рыба	Свежая
	Замороженная
Молоко и молочные	Молоко натуральное и сухое
	Сметана
	Кефир
	Простокваша
	Ряженка
	Бифидопродукты
	Творог***
	Сыр***

Овощи, фрукты, орех	Все овощи и фрукты, орехи
	Варенье и конфитюры
	Чечевица, горох,
Напитки	Свежевыжатый сок
	Нектары без солода
	Какао натуральное
	Чай черный, зеленый без ароматических добавок
	Кисель (с кукурузным крахмалом)
	Компот
Сладости	Шоколад натуральный
	Шоколадные конфеты
	Пастила, зефир, мармелад

* не содержащие солодовый экстракт

** квиноа - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корней маниоки

*** некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверять йодом

Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией в остром периоде заболевания)

№ п/п	Наименование	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	95
		изолят соевого белка	5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная	100
3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая	60
		крупа кукурузная	40

Безглютеновые зерновые продукты
(для детей с целиакией в стадии ремиссии)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	90
		изолят соевого белка	5
		сахар-песок	5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная	95
		сахар-песок	5

3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая	60
		крупа кукурузная	35
		сахар-песок	5

Таблица замены мучных продуктов

Глиадинсодержащий продукт	Масса, г	Безглиадиновый продукт - заменитель
Хлеб и хлебобулочны	100	Безглютеновый хлеб Безглютеновые булочки Хлебцы кукурузные, рисовые, гречично-рисовые
Макаронные изделия	100	Безглютеновые спагетти, перья, спирали, рожки, ракушки, колечки, вермишель
Печенье, кексы, вафл	100	Безглютеновые кексы с абрикосовым джемом, безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновое печенье – бисквиты, безглютеновое печенье многозерновое
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мучная смесь для выпечки, безглютеновая мучная смесь для сладкой выпечки

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

Абрикосы сушеные (курага)
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 шлифованный
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 продовольственный
Каши витаминизированные быстрого приготовления из гречневой, пшенной, рисовой крупы
Кислота лимонная пищевая
Концентраты и сиропы напитков витаминизирванных
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 пшенная
Крупа рисовая
Кукуруза сахарная консервированная
Кукуруза свежая
Лист лавровый сухой
Лук свежий зеленый
Макаронные изделия безглютеновые
Масло коровье сладкосливочное несоленое 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 (цыплят-бройлеров, кур, индейки)
Мясо кролика
Напитки витаминизированные, в том числе, инстантные безглютеновые
Напитки кисломолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, варенец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами
Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси
Овощи, фрукты и ягоды сушеные
Огурцы свежие

Огурцы соленые
Орехи ядро (миндаль, фундук)
Перец сладкий свежий
Петрушка свежая
Печенье безглютеновое
Плоды и ягоды быстрозамороженные
Рыба свежая и замороженная
Рыба соленая красная
Сахар (песок)
Свекла столовая свежая
Свинина мясная бескостная (лопатка, окорок)
Сельдерей свежий
Сельдь соленая слабой соли
Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)
Сметана (с массовой долей жира 10-15%)

Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) – прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)

Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия
Субпродукты говяжьи обработанные – печень, сердце
Сыр сычужный полутвердый с массовой долей жира не более 45% по сухому веществу), соли не более 1,5%
Творог натуральный с массовой долей жира 9 и 18%
Телятина
Томаты свежие
Тыква свежая
Укроп свежий
Фасоль продовольственная
Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
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	3	4	5	5
Крупы (рис, греча, к	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 сухие	5	10	15	15
Безглютеновая выпе	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
Яйцо (шт.)***	01.фев	1	1	1
Сыр	5	5	10	10
Чай	0,2	0,3	0,4	0,4
Какао-порошок ***	-	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****				
Белок, г	61,3	81,2	94	104
Жир, г	65	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая цен	1619	2211	2507	2939

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые «Нутри- ген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютено-вые зерновые продукты, готовые к употреблению («сухие завтраки») (приложение 2).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси су-хие низкобелковые безглютеновые «Нутриген» для выпечки хлеба (приложение 2).

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переноси-мостью

**** химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеново-безмолочной диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)				
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет дев	мал
Безглютеновые хлебобулочные, мучные и макаронные изделия	110	190	300	330	430
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	3	4	5	5	5
Крупа (гречневая, рисовая, кукурузная)	40	60	70	80	80
Соевые смеси для детского питания	500	-	-	-	-
Картофель	150	200	350	400	550
Овощи, зелень	200	280	340	400	450
Фрукты свежие	100	200	200	260	300
Соки фруктовые	160	220	230	250	250
Фрукты сухие	5	10	15	15	15
Сахар, сладости	35	50	60	65	70
Мясо 1 категории, птица	190	250	350	400	435
Рыба*	-	45	80	95	105
Яйцо*	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Масло растительное	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
Ослицы	6,2
Кисломолочные продукты	
Простокваша	4,1
Кефир*	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	
Традиционного состава	0,81
Крестьянское	1,35
Бутербродное	1,89

* показатель зависит от жирности продукта.

** показатель зависит от сорта.

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

Витамин	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, апельсины, смородина, облепиха	субпродукты (печень) яичный желток, говядина, баранина,
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха смородина, земляника, апельсины	молочные продукты, говядина, печень, индейка
B6	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	яйца 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, апельсины, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп	
PP	орехи, бобовые, крупа гречневая, смородина, земляника, рябина черноплодная	
A	морковь, облепиха, петрушка, шиповник, абрикосы, рябина, смородина, черника, земляника, апельсины, морошка	печень, молочные продукты
Д		сельдь, кета, желток, сливочное масло, молоко
E	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаль, грецкие орехи	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло
K	листовые овощи, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	яичный желток, печень

Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

Минерал	Пищевые продукты-концентраторы минералов
Железо	Печень, мясо, яйцо, 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, печень, листовые овощи, свекла, укроп,
Медь	Огурцы, печень, 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 Е	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, печень, яйца

витамин С	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	брокколи
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
греча	3,4		
Бобовые			
горох	23		
чечевица	12	Свежие фрукты, ягоды	
фасоль	10	малина	8
зеленый горошек	6,1	яблоки	3
Овощи		груши	3
морковь	3,4	клубника	2
свекла	3		
тыква	1,7		
салат	1,6		
картофель	1,4		
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)

Наименование пищевого продукта	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			Ужин			Второй ужин			Итого за сутки		
продукта группы пищевых продуктов	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18
хлеб безглютеновый*	50	70	90	0	0	0	50	60	70	0	0	0	50	70	90	0	0	0	150	200	250
хлеб пшеничный																					
мука картофельная (рисовая)	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	4	5	5
крупы, (рис, гречка, пшено)	15	17	18	0	0	0	15	16	19	0	0	0	15	17	18	0	0	0	45	50	55
макаронные изделия																					
картофель	20	25	25	0	0	0	80	100	100	10	12	12	40	53	53	0	0	0	150	190	190
овощи, зелень	48	60	63	0	0	0	116	136	138	8	16	19	108	128	130	0	0	0	280	340	350
фрукты свежие	30	30	42,5	100	100	120	0	0	0	40	40	55	30	30	42,5	0	0	0	200	200	260
сухофрукты	5	7,5	7,5	0	0	0	5	7,5	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	15	15
соки фруктовые	0	0	0	110	115	115	0	0	0	110	115	115	0	0	0	0	0	0	220	230	230
мясо 1-й категории	20	30	35	0	0	0	50	55	57,5	0	0	0	50	55	57,5	0	0	0	120	140	150
цыплята 1 кат. потрошеные	0	0	0	0	0	0	15	20	22,5	0	0	0	15	20	22,5	0	0	0	30	40	45
рыба-филе (филе) ***	0	0	0	0	0	0	23	23	25	0	0	0	27	27	35	0	0	0	50	50	60
Субпродукты (печень, язык, сердце)																					
молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%) ***	80	100	120	0	0	0	15	20	30	110	130	140	15	20	30	230	230	230	450	500	550
кефир. (м. д. ж. 2,5%) ***																					
творог (м.д.ж. 5% -9%) безглютеновый	20	20	20	0	0	0	0	0	0	10	10	10	20	20	20	0	0	0	50	50	50
Сыр безглютеновый	2	5	5	0	0	0	2	2,5	2,5	0	0	0	1	2,5	2,5	0	0	0	5	10	10
сметана (м. д. ж.. не более15%)	2	3	4	0	0	0	5	4	5	2	3	3	1	2	3	0	0	0	10	12	15
масло сливочное	6	10	12	0	0	0	4	5	6	4	5	5	6	10	12	0	0	0	20	30	35
масло растительное	1	1	1	0	0	0	5	5	7	1	1	2	3	3	5	0	0	0	10	10	15
яйцо диетическое столовое***	20	20	20	0	0	0	4	4	4	8	8	8	8	8	8	0	0	0	40	40	40
сахар	15	18	18	0	0	0	5	7	7	15	18	18	5	7	7	0	0	0	40	50	50
кондитерские изд. безглютеновые**	3	6	6	0	0	0	0	0	0	4	8	8	3	6	6	0	0	0	10	20	20
чай	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0,6	0,6	0,6
какао - порошок																				2	2
кофейный напиток																					
дрожжи хлебопекарные																					
соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	4	4
Крахмал																					
Специи																					
белки																				94	104
жиры																				95,7	107,9
углеводы																				334,9	389,2
каллорийность																				2507	2939
витамины С мг																				60	77
В1 мг																				1,2	1,54
В2 мг																				1,4	1,76
А мкг рэ																				700	990
минеральные вещ-ва мг, Са кальций																				1100	1320
фосфор, мг																				1100	1320

магний мг																				250	330
железо мг,																				12	19,8
калий, мг																				1100	1320
йод мг																				100	110
селен мг,																				30	55

Примечание:

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

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

Наименование пищевого продукта продукта группы пищевых продуктов	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			Ужин			Второй ужин			Итого за сутки		
	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18
Хлеб низкобелковый	45	80	110	0	0	0	50	80	110	0	0	0	35	70	100	0	0	0	130	230	320
Мука низкобелковая	3	3	4	0	0	0	2	3	4	5	6	6	2	3	6	0	0	0	12	15	20
молоко и молочные продукты низкобелковые	50	30	30	0	0	0	10	15	15	80	40	40	50	15	15	200	200	200	390	300	300
Крупы низкобелковые	14	15	17	0	0	0	15	15	16	0	0	0	14	15	17	0	0	0	43	45	50
Макаронные изделия	10	20	30	0	0	0	10	20	30	0	0	0	10	20	30	0	0	0	30	60	90

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

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)

УТВЕРЖДАЮ Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова 30 декабря 2019 г.

Министерство просвещения Российской Федерации ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ДЕТСКОГО ОТДЫХА ПИСЬМО от 24 марта 2020 года N 06-374

О методических рекомендациях

Министерство просвещения Российской Федерации во исполнение плана мероприятий по повышению доступности детского оздоровительного отдыха для детей с целиакией с учетом необходимости организации медицинского сопровождения детей с целиакией в организациях отдыха и их оздоровления направляет разработанные Роспотребнадзором методические рекомендации "Особенности организации питания детей, страдающих целиакией и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Методические рекомендации направлены для информирования руководителей организаций отдыха детей и их оздоровления и иных заинтересованных лиц.

Письмо не требует ответа. Директор департамента И.А.Михеев