

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

«19» _____ 2020 г.

Примерное

Меню для детей с подтвержденным диагнозом «Целиакия»

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Декабрь 2020г.*

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
13*	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	7.00	8.80	0.00	107.50
31**	Суп молочный рисовый	200.00	6.60	5.80	23.40	171.60
113БГ**	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	260.00	2.40	2.30	37.00	458.60
	Доля суточной потребности в энергии, %					19.51
2-ой завтрак						
25**	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.94
Обед						
30БГ**	Перец порционный	80.00	1.04	0.00	4.24	21.44
33**	Рассольник с мясом и сметаной с рисом	200.00	6.40	6.20	12.20	130.60
141**	Картофель запеченный с сыром	150.00	4.05	6.60	24.90	174.75
172БГ**	Курица порционная отварная	100.00	25.70	24.30	1.00	325.10
97**	Компот из смородины	200.00	0.20	0.00	22.80	93.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	790.00	39.59	39.40	91.14	878.79
	Доля суточной потребности в энергии, %					37.40
	Всего:	1050.00	41.99	41.70	128.14	1337.39
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					59.85

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.30	0.15	112.20
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200.00	5.74	5.86	15.78	138.72
112БГ**	Чай с молоком	200.00	1.40	1.20	15.80	79.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого	475.00	9.49	21.66	57.73	463.82
	Доля суточной потребности в энергии, %					19.74
2-ой завтрак						
24**	Груша свежая	150.00	0.60	0.45	12.30	54.90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.34
Обед						
5з*	Салат из свежих помидоров и огурцов	120.00	1.20	6.20	3.60	75.20
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200.00	8.64	4.32	13.92	129.00
49БГ**	Плов с мясом (говядина)	250.00	27.75	11.25	38.00	365.25
107**	Сок разливной (ананасовый)	200.00	0.00	0.00	19.60	78.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	830.00	39.79	24.07	101.12	781.35
	Доля суточной потребности в энергии, %					33.25
	Всего:	1305.00	49.28	45.73	158.85	1245.17
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					55.32

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Этикетка	Джем фруктовый	30.00	0.20	0.00	21.60	86.90
16к*	Каша "Дружба"	200.00	5.00	6.90	23.90	178.00
114ФК**	Чай с сахаром	200.00	0.12	0.02	13.60	55.20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	490.00	7.52	9.22	85.10	454.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					19.32
2-ой завтрак						
107**	Сок гранатовый	200.00	0.60	0.20	28.40	112.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					4.77
Обед						
28**	Огурец порционный	80.00	0.56	0.08	1.36	8.24
8с*	Суп картофельный с горохом	200.00	6.68	4.60	16.28	133.14
9м*	Жаркое по-домашнему	200.00	20.10	19.30	17.10	323.00
25хн**	Кисель из облепихи	200.00	0.30	1.10	11.90	58.80
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	740.00	29.84	27.38	72.64	657.08
	Доля суточной потребности в энергии, %					27.96
	Всего:	1230.00	37.36	36.60	157.74	1111.08
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52.05

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177БГ**	Соус сметанный сладкий	25.00	0.40	1.50	3.05	27.30
69БГ**	Запеканка из творога	200.00	34.20	21.30	33.30	463.10
154ФК**	Отвар из свежих яблок	200.00	0.16	0.00	17.74	71.40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	30.00	1.10	1.15	13.00	66.95
	Итого за прием пищи:	455.00	35.86	23.95	67.09	628.75
	Доля суточной потребности в энергии, %					26.76
2-ой завтрак						
137**	Мандарин свежий	150.00	1.35	0.00	12.90	57.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.43
Обед						
11БГ**	Салат из моркови с яблоками	115.00	1.00	12.20	8.60	148.60
9с*	Суп картофельный с фасолью	200.00	6.78	4.58	14.40	125.90
140**	Картофель запеченный со сметаной	150.00	3.60	4.50	25.65	158.25
147БГ**	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100.00	22.50	8.30	2.90	176.50
107**	Сок разливной (Томатный)	200.00	2.00	0.20	5.80	36.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	825.00	38.08	32.08	83.35	779.15
	Доля суточной потребности в энергии, %					33.16
	Всего:	1280.00	73.94	56.03	150.44	1407.90
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					62.34

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.45	0.15	112.20
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200.00	5.74	5.86	15.78	138.72
113БГ**	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	460.00	8.14	8.16	52.78	430.42
	Доля суточной потребности в энергии, %					18.32
2-ой завтрак						
25**	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.94
Обед						
6БГ**	Салат из белокочанной капусты	115.00	3.20	12.20	12.80	173.60
23БГ**	Рассольник с мясом и сметаной с рисом	200.00	6.40	6.20	12.20	130.60
53**	Рис отварной с маслом	130.00	2.86	4.29	27.95	161.95
130БГ**	Мясо отварное (говядина)	100.00	29.30	5.20	0.60	166.20
107**	Сок разливной (Яблоко красное)	200.00	0.80	0.20	23.20	94.40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	805.00	44.76	30.39	102.75	860.65
	Доля суточной потребности в энергии, %					36.62
	Всего:	1265.00	52.90	38.55	155.53	1291.07
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					57.88

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Этикетка	Джем фруктовый	30.00	0.20	0.00	21.60	86.90
3о*	Омлет с морковью	150.00	11.10	16.30	5.10	210.90
114ФК**	Чай с сахаром	200.00	0.12	0.02	13.60	55.20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	440.00	13.62	18.62	66.30	486.90
	Доля суточной потребности в энергии, %					20.72
2-ой завтрак						
107**	Сок гранатовый	200.00	0.60	0.20	28.40	112.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					4.77
Обед						
29**	Помидор порционный	80.00	0.88	0.16	3.04	18.40
13с*	Щи из свежей капусты вегетарианские	200.00	1.36	3.12	5.84	57.12
11г*	Картофельное пюре	150.00	3.10	6.00	19.70	145.80
172БГ**	Курица порционная отварная	80.00	20.56	19.44	0.80	260.08
97**	Компот из смородины	200.00	0.20	0.00	22.80	93.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	770.00	28.30	31.02	78.18	708.30
	Доля суточной потребности в энергии, %					30.14
	Всего:	1210.00	41.92	49.64	144.48	1195.20
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					55.63

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	30.00	7.00	8.80	0.00	107.50
31БГ**	Суп молочный рисовый	200.00	6.60	5.80	23.40	171.60
112БГ**	Чай с молоком	200.00	1.40	1.20	15.80	79.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	460.00	10.20	9.30	65.20	492.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					20.94
2-ой завтрак						
24**	Груша свежая	150.00	0.60	0.45	12.30	54.90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.34
Обед						
30БГ**	Перец порционный	80.00	1.04	0.00	4.24	21.44
14с*	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200.00	1.28	3.68	8.72	58.43
49БГ**	Плов с мясом (говядина)	250.00	27.75	11.25	38.00	365.25
96**	Компот из клубники	200.00	0.20	0.10	20.60	83.40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	790.00	32.47	17.33	97.56	662.42
	Доля суточной потребности в энергии, %					28.19
	Всего:	1250.00	42.67	26.63	162.76	1154.42
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					51.46

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.45	0.15	112.20
1о*	Омлет натуральный	150.00	12.68	19.43	3.15	237.23
101**	Отвар из шиповника	200.00	0.19	0.04	0.04	1.30
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	410.00	15.07	21.77	29.19	484.63
	Доля суточной потребности в энергии, %					20.62
2-ой завтрак						
137**	Мандарин свежий	150.00	1.35	0.00	12.90	57.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.43
Обед						
28**	Огурец порционный	80.00	0.56	0.08	1.36	8.24
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200.00	8.64	4.32	13.92	129.00
53**	Рис отварной с маслом	130.00	2.86	4.29	27.95	161.95
147БГ**	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100.00	22.50	8.30	2.90	176.50
107**	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200.00	0.00	0.00	24.20	96.60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	770.00	36.76	19.29	96.33	706.19
	Доля суточной потребности в энергии, %					30.05
	Всего:	1180.00	51.83	41.06	125.52	1190.82
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					53.10

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
169БГ**	Каша рисовая молочная с курагой	200.00	6.40	7.00	33.40	222.00
113БГ**	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	460.00	8.80	9.30	70.40	401.50
	Доля суточной потребности в энергии, %					17.09
2-ой завтрак						
107**	Сок разливной (Яблоко красное)	200.00	0.80	0.20	23.20	94.40
	Доля суточной потребности в энергии, %					4.02
Обед						
17з*	Салат из моркови и чернослива	120.00	1.80	0.20	25.80	113.60
4с*	Рассольник домашний	200.00	1.94	5.12	11.20	98.46
9м*	Жаркое по-домашнему	200.00	20.10	19.30	17.10	323.00
104**	Напиток плодово-ягодный	200.00	0.00	0.00	19.40	77.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	780.00	26.04	26.92	99.50	745.96
	Доля суточной потребности в энергии, %					31.74
	Всего:	1240.00	34.84	36.22	169.90	1147.46
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52.85

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177БГ**	Соус сметанный сладкий	25.00	0.40	1.50	3.05	27.30
69БГ**	Запеканка из творога	200.00	34.20	21.30	33.30	463.10
112БГ**	Чай с молоком	200.00	1.40	1.20	15.80	79.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	30.00	1.10	1.15	13.00	66.95
	Итого за прием пищи:	455.00	37.10	25.15	65.15	636.35
	Доля суточной потребности в энергии, %					27.08
2-ой завтрак						
25**	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.94
Обед						
29**	Помидор порционный	80.00	0.88	0.16	3.04	18.40
8с*	Суп картофельный с горохом	200.00	6.68	4.60	16.28	133.14
11г*	Картофельное пюре	150.00	3.10	6.10	19.80	145.80
147БГ**	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100.00	19.00	3.40	2.90	117.80
107**	Сок разливной (томатный)	200.00	2.00	0.20	5.80	36.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	790.00	33.86	16.76	73.82	585.04
	Доля суточной потребности в энергии, %					24.90
	Всего:	1245.00	70.96	41.91	138.97	1221.39
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					54.91

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.15	12.45	0.15	112.20
123**	Каша кукурузная молочная с маслом	200.00	7.00	7.20	34.20	229.00
114ФК**	Чай с сахаром	200.00	0.12	0.02	13.60	55.20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	460.00	9.32	9.52	73.80	530.30
	Доля суточной потребности в энергии, %					22.57
2-ой завтрак						
24**	Груша свежая	150.00	0.60	0.45	12.30	54.90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.34
Обед						
28**	Огурец порционный	80.00	0.56	0.08	1.36	8.24
12с*	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200.00	7.90	4.10	12.42	117.96
49БГ**	Плов с мясом (говядина)	250.00	27.75	11.25	38.00	365.25
5хн*	Компот из кураги	200.00	1.80	0.10	23.60	102.20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	790.00	40.21	17.83	101.38	727.55
	Доля суточной потребности в энергии, %					30.96
	Всего:	1250.00	49.53	27.35	175.18	1257.85
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					55.86

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
Этикетка	Джем фруктовый	30.00	0.20	0.00	21.60	86.90
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200.00	5.74	5.86	15.78	138.72
154ФК**	Отвар из свежих яблок	200.00	0.16	0.00	17.74	71.40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	490.00	8.30	8.16	81.12	430.92
	Доля суточной потребности в энергии, %					18.34
	2-ой завтрак					
137**	Мандарин свежий	150.00	1.35	0.00	12.90	57.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2.43
	Обед					
10з*	Салат из капусты с овощами	120.00	3.40	8.00	3.40	100.00
31**	Борщ с мясом и сметаной	200.00	6.20	7.20	9.20	127.80
8г*	Капуста тушеная	150.00	3.60	5.00	14.50	118.70
130БГ**	Мясо отварное (говядина)	100.00	29.30	5.20	0.60	166.20
107**	Сок разливной (персиковый)	200.00	0.00	0.00	22.80	92.00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60.00	2.20	2.30	26.00	133.90
	Итого за прием пищи:	830.00	44.70	27.70	76.50	738.60
	Доля суточной потребности в энергии, %					31.43
	Всего:	1320.00	53.00	35.86	157.62	1169.52
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52.19

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

**ТТК