

Утверждаю

Директор МОУ «Голубковская СОШ

Имени С.Устинова»

А.И. Вараксина



Примерное 12-дневное меню для детей 12 лет и старше с непереносимостью глютена
(целиакией), обучающихся в образовательных организациях

(всесезонное, трехразовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 12 лет и старше

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	648	14,9	18,4	88,3	560,0
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
	Гуляш без глютена	100	21,4	22,2	8,0	312,5
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	862	31,1	38,3	102,8	863,3
	Полдник					
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
-	Йогурт бифидо	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	Итого за 'Полдник '	380	10,9	3,9	52,7	283,1
	Итого за день	1890	56,9	60,5	243,8	1706,4
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15,0	11,8	282,5
	Соус-кисель из кураги	20	0,1	0,0	4,2	16,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
34/10	Нашиток из цикория с молоком (вариант 3)	200	2,9	3,1	14,7	95,9
-	Фрукты	155	0,6	0,6	18,0	75,5
	Итого за 'Завтрак '	552	30,4	19,4	68,8	564,0
	Обед					

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,9	6,0	2,8	67,6
4/2	Борщ с картофелем	250	2,2	5,5	17,3	121,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	180	1,2	3,0	15,9	95,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	185	2,8	0,9	42,0	176,7
	Итого за 'Обед '	1042	20,8	28,9	125,2	817,4
	Полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник '	418	9,5	8,4	52,8	314,7
	Итого за день	2012	60,6	56,6	246,9	1696,2
	3 день					
	Завтрак					
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завтрак '	638	15,1	17,8	91,2	570,0
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
34/2	Уха рыбацкая	250	9,9	4,9	15,0	141,6
3/9	Рагу из мяса кур	250	21,7	23,5	24,0	391,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	827	36,2	35,0	103,6	850,4
	Полдник					
65/3	Суфле из моркови с творогом	170	9,8	14,1	15,9	224,6
11/11	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	30	0,2	0,0	6,4	24,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Полдник '	409	11,7	14,5	49,6	366,9
	Итого за день	1874	63,0	67,3	244,4	1787,2
	4 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Фрукты	50	0,1	0,1	4,1	17,0
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,1	6,2	11,5	101,2
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Йогурт бифидо	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Завтрак '	707	16,6	18,1	87,6	565,4
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,6	3,6	12,5	86,6
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
13/3	Капуста тушенная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	Итого за 'Обед '	1027	39,2	28,2	115,4	845,8
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	2,1	5,6	42,1
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник '	418	17,7	18,4	26,5	335,1
	Итого за день	2152	73,6	64,6	229,5	1746,3
	5 день					
	Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью без глютена)	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	45,9	236,1
28/3	Икра из кабачков	100	1,6	6,2	11,2	107,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Завтрак '	607	22,3	15,8	89,3	585,9
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
ТТК1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	857	38,2	30,0	103,2	813,9
	Полдник					
2/3	Картофель в молоке	200	4,4	5,1	27,0	170,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	34,1	130,8
	Итого за 'Полдник '	418	7,0	5,6	74,6	363,7
	Итого за день	1882	67,5	51,4	267,0	1763,5
	6 день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	100	13,1	11,4	12,1	203,9
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	558	20,2	21,7	70,7	544,5
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,9	15,4	120,6
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,2	19,1	114,9
14/3	Капуста цветная отварная	50	1,2	1,7	2,7	28,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед '	977	34,1	35,4	107,1	860,0
	Полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Полдник '	409	7,0	6,7	67,7	356,3
	Итого за день	1944	61,2	63,9	245,5	1760,8
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
39/3	Каша гречневая рассычатая	180	7,9	2,1	41,4	205,1
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	558	27,4	21,4	76,4	591,4
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	1,0	10,8	6,2	124,1
35/2	Уха с крупой перловой	250	8,4	2,5	14,9	114,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	19,1	0,3	263,1
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	180	3,2	4,8	22,2	138,5
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	857	38,5	38,0	84,3	820,4
	Полдник					
26/2	Суп молочный с крупой	250	8,9	10,6	26,1	232,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник '	468	10,5	11,0	44,4	314,3
	Итого за день	1883	76,4	70,4	205,1	1726,1
	8 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	180	0,7	0,7	20,9	87,6
	Итого за 'Завтрак '	577	18,9	26,1	62,1	545,3
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	8,0	86,2
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,0	11,0	39,3	288,5
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	857	29,0	36,3	106,1	849,9
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	250	4,4	6,7	30,8	192,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник '	468	11,8	13,5	53,6	372,3
	Итого за день	1902	59,7	75,9	221,8	1767,6
	9 день					
	Завтрак					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,7	100,1
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Йогурт бифидо	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Итого за 'Завтрак '	677	17,2	19,9	77,6	549,6
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	6,8	107,6
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	250	1,6	2,8	12,6	80,4
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
12/3	Капуста тушеная (вариант 2) без глютена	80	1,7	1,5	8,4	49,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	Итого за 'Обед '	1037	37,1	25,4	124,1	849,5
	Полдник					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15,0	11,8	282,5
	Соус-кисель из кураги	20	0,1	0,0	4,2	16,3
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
	Итого за 'Полдник '	379	25,5	15,2	27,7	349,3
	Итого за день	2093	79,8	60,5	229,3	1748,4
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Завтрак '	638	17,7	19,5	85,3	564,5
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	164,1
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню	100	9,5	6,5	7,9	125,9
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
ТТК 3	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Итого за 'Обед '	992	22,8	26,8	134,7	845,4
	Полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,3	41,9	228,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
	Итого за 'Полдник '	359	6,1	5,7	69,2	346,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1989	46,6	51,9	289,2	1756,6
	11 день					
	Завтрак					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Йогурт бифидо	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Завтрак '	652	14,4	16,2	91,8	567,1
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,3	13,4	106,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные без глютена	180	6,4	3,6	40,9	220,7
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	992	23,6	32,5	126,6	874,7
	Полдник					
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	Итого за 'Полдник '	380	8,5	7,3	50,3	289,3
	Итого за день	2024	46,4	56,0	268,7	1731,1
	12 день					
	Завтрак					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,2	21,0	0,0	302,1
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	200	1,4	3,4	17,6	105,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	547	35,0	28,2	52,1	597,9
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,9	5,2	11,1	94,7
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	180	3,2	4,8	22,2	138,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Обед '	1007	28,1	34,8	111,1	842,6
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,6	8,7	13,1	168,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	Итого за 'Полдник '	368	12,1	9,3	47,1	317,2
	Итого за день	1922	75,3	72,3	210,4	1757,8
	В среднем за период		64	63	242	1746

Разрешены крупы (**рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макароны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцев на хлеб = 1,32

Кисломолочные продукты используются преимущественно с бифидофлорой.

ВЕДОМОСТЬ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
для детей 12 лет и старше с непереносимостью глютена (СанПин 2.3/2.4.3590-20)
Режим питания: трехразовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от ди. нормы
Белки, г	90	57	61	63	74	68	61	76	60	80	47	46	75	767	64	71
в т.ч. жив., г		35	43	48	51	38	43	55	40	63	19	24	57	515	43	
Жиры, г	92	61	57	67	65	51	64	70	76	61	52	56	72	751	63	68
в т.ч. раст., г		27	22	28	27	17	37	14	20	19	26	26	35	296	25	
Углеводы, г	383	244	247	244	230	267	246	205	222	229	289	269	210	2901	242	63
Моно- и дисахара, г	383	123	124	118	109	70	124	73	88	127	128	125	89	1299	108	
Крахмал, г		97	102	103	96	172	100	114	110	85	133	124	102	1338	112	
Пищевые волокна, г		23	21	23	25	25	22	18	23	18	28	19	19	264	22	
Витамин В1, мг	1,4	0,8	0,6	0,7	0,8	1,1	0,8	0,8	0,8	0,7	0,9	0,6	0,9	9,5	0,8	57
Витамин В2, мг	1,6	1,2	1,1	1,1	1,3	0,9	3,2	1,1	1,5	1,4	0,9	1	3,8	18,5	1,5	96
Витамин С, мг	70	61,2	85,9	38,5	88,2	34,4	129	33,3	95,1	77,8	66,8	122,2	67,7	899,9	75	107
Витамин А, мкг		485	833	3579	919	2284	12242	1569	2072	2159	1924	571	13263	41899	3492	
Витамин Е (ток. экв.), мг		13	11	17	15	16	19	8	11	12	12	13	20	166	14	
Са, мг		665	610	476	654	452	530	640	690	868	463	650	419	7116	593	
Р, мг		1102	1023	961	1077	1127	1164	1234	1138	1164	896	855	1323	13063	1089	
Мг, мг		392	414	264	348	400	264	439	291	334	327	277	262	4012	334	
Fe, мг		19	21	14	14	15	24	23	16	12	20	13	26	217	18	
Калорийность, ккал	2720	1706	1696	1787	1746	1764	1761	1725	1768	1748	1757	1731	1758	20947	1746	64