

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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260.00</b>	<b>2.40</b>	<b>2.30</b>	<b>37.00</b>	<b>458.60</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>19.51</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
25**	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.94</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790.00</b>	<b>39.59</b>	<b>39.40</b>	<b>91.14</b>	<b>878.79</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>37.40</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1050.00</b>	<b>41.99</b>	<b>41.70</b>	<b>128.14</b>	<b>1337.39</b>
<b>Сут. норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>59.85</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>475.00</b>	<b>9.49</b>	<b>21.66</b>	<b>57.73</b>	<b>463.82</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>19.74</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
24**	Груша свежая	150.00	0.60	0.45	12.30	54.90
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.34</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830.00</b>	<b>39.79</b>	<b>24.07</b>	<b>101.12</b>	<b>781.35</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33.25</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1305.00</b>	<b>49.28</b>	<b>45.73</b>	<b>158.85</b>	<b>1245.17</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>55.32</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490.00</b>	<b>7.52</b>	<b>9.22</b>	<b>85.10</b>	<b>454.00</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>19.32</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
107**	Сок гранатовый	200.00	0.60	0.20	28.40	112.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>4.77</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740.00</b>	<b>29.84</b>	<b>27.38</b>	<b>72.64</b>	<b>657.08</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>27.96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230.00</b>	<b>37.36</b>	<b>36.60</b>	<b>157.74</b>	<b>1111.08</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	Доля суточной потребности в энергии за день, %					<b>52.05</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455.00</b>	<b>35.86</b>	<b>23.95</b>	<b>67.09</b>	<b>628.75</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>26.76</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
137**	Мандарин свежий	150.00	1.35	0.00	12.90	57.00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.43</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825.00</b>	<b>38.08</b>	<b>32.08</b>	<b>83.35</b>	<b>779.15</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33.16</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280.00</b>	<b>73.94</b>	<b>56.03</b>	<b>150.44</b>	<b>1407.90</b>
<b>Сут. норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>62.34</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460.00</b>	<b>8.14</b>	<b>8.16</b>	<b>52.78</b>	<b>430.42</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>18.32</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
25**	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.94</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805.00</b>	<b>44.76</b>	<b>30.39</b>	<b>102.75</b>	<b>860.65</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>36.62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1265.00</b>	<b>52.90</b>	<b>38.55</b>	<b>155.53</b>	<b>1291.07</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>57.88</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440.00</b>	<b>13.62</b>	<b>18.62</b>	<b>66.30</b>	<b>486.90</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>20.72</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
107**	Сок гранатовый	200.00	0.60	0.20	28.40	112.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>4.77</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770.00</b>	<b>28.30</b>	<b>31.02</b>	<b>78.18</b>	<b>708.30</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>30.14</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1210.00</b>	<b>41.92</b>	<b>49.64</b>	<b>144.48</b>	<b>1195.20</b>
<b>Сут. норма (50-60%)</b>	Доля суточной потребности в энергии за день, %					<b>55.63</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460.00</b>	<b>10.20</b>	<b>9.30</b>	<b>65.20</b>	<b>492.00</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>20.94</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
24**	Груша свежая	150.00	0.60	0.45	12.30	54.90
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.34</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790.00</b>	<b>32.47</b>	<b>17.33</b>	<b>97.56</b>	<b>662.42</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>28.19</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1250.00</b>	<b>42.67</b>	<b>26.63</b>	<b>162.76</b>	<b>1154.42</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>51.46</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410.00</b>	<b>15.07</b>	<b>21.77</b>	<b>29.19</b>	<b>484.63</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>20.62</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
137**	Мандарин свежий	150.00	1.35	0.00	12.90	57.00
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>2.43</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770.00</b>	<b>36.76</b>	<b>19.29</b>	<b>96.33</b>	<b>706.19</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>30.05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1180.00</b>	<b>51.83</b>	<b>41.06</b>	<b>125.52</b>	<b>1190.82</b>
<b>Сут. норма (50-60%)</b>	Доля суточной потребности в энергии за день, %					<b>53.10</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460.00</b>	<b>8.80</b>	<b>9.30</b>	<b>70.40</b>	<b>401.50</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>17.09</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
107**	Сок разливной (Яблоко красное)	200.00	0.80	0.20	23.20	94.40
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>4.02</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780.00</b>	<b>26.04</b>	<b>26.92</b>	<b>99.50</b>	<b>745.96</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>31.74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1240.00</b>	<b>34.84</b>	<b>36.22</b>	<b>169.90</b>	<b>1147.46</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	Доля суточной потребности в энергии за день, %					<b>52.85</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455.00</b>	<b>37.10</b>	<b>25.15</b>	<b>65.15</b>	<b>636.35</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>27.08</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
25**	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.94</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790.00</b>	<b>33.86</b>	<b>16.76</b>	<b>73.82</b>	<b>585.04</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24.90</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1245.00</b>	<b>70.96</b>	<b>41.91</b>	<b>138.97</b>	<b>1221.39</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>54.91</b>

\* 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460.00</b>	<b>9.32</b>	<b>9.52</b>	<b>73.80</b>	<b>530.30</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>22.57</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
24**	Груша свежая	150.00	0.60	0.45	12.30	54.90
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>2.34</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790.00</b>	<b>40.21</b>	<b>17.83</b>	<b>101.38</b>	<b>727.55</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					<b>30.96</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1250.00</b>	<b>49.53</b>	<b>27.35</b>	<b>175.18</b>	<b>1257.85</b>
<b>Сут.норма (50-60%)</b>	Доля суточной потребности в энергии за день, %					<b>55.86</b>

\* 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	
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490.00</b>	<b>8.30</b>	<b>8.16</b>	<b>81.12</b>	<b>430.92</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>18.34</b>
	<b>2-ой завтрак</b>					
137**	Мандарин свежий	150.00	1.35	0.00	12.90	57.00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2.43</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830.00</b>	<b>44.70</b>	<b>27.70</b>	<b>76.50</b>	<b>738.60</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>31.43</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320.00</b>	<b>53.00</b>	<b>35.86</b>	<b>157.62</b>	<b>1169.52</b>
<b>Сут. норма (50-60%)</b>	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>52.19</b>

\* 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