

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ № 11

Е.М. Мальцева

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «НЕКТАР»

Д.С. Белан

2024г.

Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся с подтвержденным диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) для 1-4 классов

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe				
															День/неделя: Понедельник-1			
Завтрак																		
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18					
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,13	324,70	0,11	1,70	1,48	18,80	253,77	31,42	3,69					
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21	28,00	1,23	30,18	190,05	40,88	3,22					
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19					
Итого за Завтрак		530	32,64	28,85	66,95	661,43	0,33	57,50	3,04	122,78	504,80	81,95	7,76					
Обед																		
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,53	0,03	35,05	2,32	40,62	30,09	16,44	0,56					
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	2,34	25,48	51,69	21,59	0,80					

233М/328М	Рыба запечённая (треска), с соусом красным основным, 70/30	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65	35,00	1,95	41,15	215,55	37,00	0,98
321М/БМД	Капуста тушеная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	120,33	89,97	45,89	1,82
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,03	2,40	1,65	1,35	0,38
<i>Итого за Обед</i>		850	24,19	21,27	67,36	563,47	0,37	176,3	53	7,49	287,68	456,25	135,77	5,49
ВСЕГО:		1470	64,51	52,38	184,77	1478,22	0,84	234,4	121,85	10,53	410,46	961,05	217,72	13,25

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
296М/БМД	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,63	7,58	192,73	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01	
171М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	330,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06	
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
<i>Итого за Завтрак</i>		547	21,47	22,43	69,64	567,49	0,54	3,7	92,2	1,67	112,02	430,06	205,92	8,54	
Обед															
74М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96	
102М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,20	5,68	19,44	158,03	0,24	11,84	4,50	2,03	38,56	118,71	39,88	2,11	
297М/БМД	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,52	9,18	267,42	0,11	1,78	62,30	1,83	16,83	158,99	23,18	1,80	
199М/БМД	Пюре из бобовых с маслом	200	21,93	8,77	45,83	350,14	0,77		40,00	0,77	111,65	315,55	101,65	6,48	
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69	

		Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
299/К/БМД	Ежики мясные с соусом красным основным, 80/40	120	12,48	15,46	19,06	0,15	8,65	4,00	3,24	27,94	147,08	28,95	2,23
125/М/БМД	Картофель отварной	200	3,98	8,03	31,92	0,24	39,00	40,00	0,30	29,26	117,60	45,29	1,83
б/н/сжж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
	Фрукты (мандарины)	150	1,20	0,30	11,25	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<i>Итого за Завтрак</i>		670	17,83	23,86	601,43	0,48	154,65	84,85	4,025	180,7	345,963	96,39	4,879
Обед													
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,10	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
150 К	Суп рыбный	250	10,45	7,84	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	31,15	1,08
287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	16,23	285,71	0,15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58	2,83
350М/сжж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
<i>Итого за Обед</i>		750	25,58	24,21	587,43	0,33	112,6	0	4,14	115,03	290,36	95,93	4,72
ВСЕГО:		1420	43,41	48,07	1421,32	0,97	268,65	86,65	8,8	357,23	724,91	210,02	11,12
День/неделя: Пятница-1													
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Завтрак													
	Перец болгарский	60	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	<0,00				1,60	0,10
288/М/БМД	Куры отварные с соусом белым	120	13,78	15,26	1,81	199,87	0,08	2,09	70,40	0,30	14,24	14,71	1,23

<i>Итого за Завтрак</i>		560	24,14	19,02	101,2	672,87	0,28	11,90	20,00	2,57	132,48	369,07	91,71	8,18
Обед														
66/М/БМД	Салат из моркови с изюмом	100	1,29	0,12	15,47	70,37	0,06	6,15			0,38	30,01	55,78	0,84
140/К/БМД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30			1,30	22,12	126,10	1,99
288/М/БМД	Куры отварные с соусом красным основным, 90/30	120	25,37	25,90	7,34	365,10	0,17	8,98	107,00		1,49	36,29	229,87	2,56
182/К/БМД	Овощное рагу с баклажанами	200	3,90	6,35	21,37	127,34	0,18	33,50	36,08		0,61	43,23	114,35	1,76
473К	Напиток витаминовый	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36		0,34	11,20	11,68	0,52
<i>Итого за Обед</i>		870	39,44	39,78	87,57	844,56	0,58	147,93	210,24		4,78	204,39	626,38	9,19
ВСЕГО:		1430	63,58	58,8	188,77	1517,43	0,96	160,43	230,24		7,35	336,87	995,45	17,37

День/неделя: Вторник-2

№ ред.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
71М	Огурец свежий	50	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98			0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
	Котлеты																
270/М/БМД	Московские с соусом красным основным, 80/40	120	10,70	16,48	17,00	260,24	0,12	7,85	24,00		2,89	30,22	124,25	26,74	2,13		
355/К/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5,12	3,60	52,61	263,62	0,06	1,80	16,00		0,36	9,57	109,37	37,13	0,82		
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85		0,19	3,00	0,85	0,85	0,19		
<i>Итого за Завтрак</i>		570	16,13	21,29	104,94	692,81	0,25	61,43	80,85		3,46	114,18	295,40	72,32	3,71		

Обед															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
49/М/БМД	Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79	
155/К/БМД	Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56	
254/М/БМД	Рыба, тушеная с овощами (треска)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50	
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69	
<i>Итого за Обед</i>		750	26,58	20,79	82,22	651,79	0,38	59,98	20,74	11,58	170,16	480,75	124,76	5,06	
ВСЕГО:		1390	50,01	43,28	187,16	1344,6	0,63	121,41	101,59	15,04	284,34	776,15	197,08	8,77	

День/неделя: Среда-2

Завтрак															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
321/К/БМД	Куриные шашлычки	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44	
184/К/БМД	Рагу из овощей	200	3,15	7,47	23,94	176,77	0,17	24,20		3,47	32,13	95,00	43,69	1,44	
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
<i>Итого за Завтрак</i>		567	26,43	16,13	56,38	462,25	0,34	41,12	53,44	5,21	142,86	317,95	79,07	4,35	

Обед															
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	2,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80	
95/М/БМД	Рассольник домашний	250	3,93	4,81	14,93	119,67	0,12	25,43	6,30	1,52	27,61	79,06	29,46	1,18	
286/К/БМД	Плов из говядины	200	21,45	21,68	36,68	427,89	0,11	4,15		3,33	23,27	263,90	52,58	3,34	
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	0,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31	

Итого за Обед		810	30,75	36,87	111,10	896,88	0,39	83,43	8,10	9,89	145,17	473,45	130,06	7,17
ВСЕГО:		1377	57,18	53	167,48	1359,13	0,73	124,55	61,54	15,1	288,03	791,4	209,1	11,52

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00						
296М/БМД	Котлеты рубленые из пшеницы запеченные с соусом красным основным, 80/40	120	10,74	14,49	13,64	229,14	0,12	7,87	48,20	2,31		105,65	22,73	1,48
341К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78
б/н/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Фрукты (Яблоко)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак		670	22,35	19,86	99,87	674,53	0,50	77,87	101,05	3,83	58,89	366,52	232,68	7,51
Обед														
63К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	3,28	12,42	12,71	176,50	0,06	8,64		5,18	50,87	83,76	48,93	1,60
87М/БМД	Щи из капусты б/к	250	2,04	3,15	7,72	68,53	0,06	35,23		1,53	45,65	40,26	19,15	0,72
312К/БМД	Индейка отварная с соусом красным основным, 80/40	120	21,51	25,95	8,28	353,70	0,11	6,95	10,40	1,86	29,38	229,74	30,26	1,99
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
Итого за Обед		730	31,54	42,87	77,48	827,76	0,36	131,41	77,56	9,57	198,59	454,03	120,75	6,36
ВСЕГО:		1400	53,89	62,73	177,35	1502,29	0,86	209,28	178,61	13,4	257,48	820,55	353,43	13,87

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															0,14	0,02	0,38	0,01
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	60	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
239/М/БМД	Тефтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным, 70/30	100	11,77	9,07	11,46	174,51	0,18	1,51	23,50	2,74	36,97	128,54	21,93	0,69				
345/К/БМД	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	3,16	3,63	25,75	148,63	0,19	31,60		1,48	19,48	92,45	36,56	1,45				
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
Итого за Завтрак		560	18,28	13,90	71,54	488,11	0,44	84,89	64,35	4,42	130,85	282,77	66,94	2,90				
Обед																		
63/М/БМЖ	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,10	65,62	0,06	4,75		0,90	39,49	62,45	43,56	0,94				
118/М/БМД	Борщ московский	250	3,10	4,40	12,98	104,47	0,13	41,50		1,89	76,11	92,44	63,77	2,75				
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом	100	13,91	12,79	16,61	237,42	0,14	2,85	4,00	1,54	20,42	150,19	24,68	2,32				
305/М/БМД	Рис припущенный	200	5,00	3,61	52,59	262,87	0,06		16,00	0,32	7,97	107,97	35,58	0,73				
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52				
Итого за Обед		850	28,38	22,27	145,05	899,41	0,50	129,70	87,16	5,65	216,69	513,33	190,01	8,79				
ВСЕГО:		1410	46,66	36,17	216,59	1387,52	0,94	214,59	151,51	10,07	347,54	796,1	256,95	11,69				

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки	6008	238,78	219,56	817,43	6233,01	3,82	659,95	1164,49	30,72	135,02	3591,63	1026,81	60,78
Среднее значение завтраки	600,8	23,88	21,96	81,74	623,30	0,38	66,00	116,45	3,07	135,10	359,16	102,68	6,08
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		32%	24%	27%	27%	35%	88%	17%	31%	12%	22%	39%	51%
Итого за обед	8630	340,72	324,09	1096,00	8688,37	5,72	983,48	7214,20	84,04	2027,28	5275,99	1577,66	83,24
Среднее значение обеды	863	34,07	32,41	109,60	868,84	0,57	98,35	721,42	8,40	202,73	527,60	157,77	8,32
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	34%	50%									
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		45%	36%	37%	38%	52%	131%	103%	84%	18%	32%	61%	69%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12