

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 12-дневное меню для детей 7–11 лет с непереносимостью
глютена (целиакией), обучающихся в общеобразовательных
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 7-11 лет

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	80	1,1	4,9	8,3	80,8
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 '	628	14,7	17,1	86,3	539,8
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
-	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	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	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 '	762	30,0	35,5	93,0	796,0
	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	1770	55,5	56,5	231,9	1619,0
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	120	19,6	12,0	9,4	226,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
34/10	Напиток 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 '	502	25,4	16,4	62,3	491,1
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
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	150	1,0	2,5	13,2	79,3
37/10	Напиток из шиповника (вариант2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	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 '	937	19,9	26,0	117,4	759,0
	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	1857	54,7	50,8	232,5	1564,9
	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	80	1,0	4,8	17,0	108,8
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,4	18,8	19,2	313,1
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 '	707	29,7	28,1	91,5	716,6
	Полдник					
65/3	Суфле из моркови с творогом	150	8,6	12,4	14,0	198,2
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
	Итого за 'Полдник '	389	10,5	12,9	47,7	340,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1734	55,3	58,8	230,4	1627,0
	4 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	80	0,9	5,0	9,2	81,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
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
	Итого за 'Завтрак '	632	11,5	13,9	83,6	488,3
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,2	4,9	8,4	80,0
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200/	1,3	2,8	10,0	69,3
-	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	150	3,2	3,5	11,7	83,8
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
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед '	897	36,2	25,3	88,3	706,9
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
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 '	368	16,2	16,3	20,9	293,0
	Итого за день	1897	63,9	55,5	192,8	1488,1
	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	150	3,6	3,2	38,3	196,7
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	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
	Итого за 'Завтрак '	537	20,9	12,7	77,1	503,4
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,2	4,9	8,4	80,0
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
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 '	747	33,4	25,7	90,9	709,7
	Полдник					
2/3	Картофель в молоке	150	3,3	3,9	20,3	127,8
	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 '	368	5,9	4,3	67,8	321,1
	Итого за день	1652	60,3	42,7	235,8	1534,2
	6 день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
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	120	0,5	0,5	13,9	58,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	528	19,9	20,4	68,0	522,3
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
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
14/3	Капуста цветная отварная	50	1,2	1,7	2,7	28,9
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 '	877	32,7	32,3	95,3	782,2
	Полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	4,9	6,0	38,4	226,6
	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 '	399	6,7	6,4	65,7	344,4
	Итого за день	1804	59,3	59,2	229,0	1648,8
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глутена (вариант 2)	90	12,9	14,1	4,8	196,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	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 '	518	24,7	19,5	69,0	535,3
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	90	0,9	9,7	5,6	111,7
35/2	Уха с крупой перловой	200	6,7	2,0	11,9	91,6
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	20	17	0,3	237
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глутена)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
-	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 '	747	33,9	33,7	76,9	735,7
	Полдник					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
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	8,7	8,9	39,2	267,8
	Итого за день	1683	67,0	62,1	185,1	1539

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,7	1,9	154,9
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	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Итого за 'Завтрак '	517	17,8	24,8	56,1	506,9
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	90	1,2	5,4	7,2	77,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
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 '	772	22,4	31,0	88,1	707,6
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,5	5,4	24,6	153,9
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 '	418	10,9	12,2	47,5	333,9
	Итого за день	1707	51,1	68,0	191,7	1548,3
	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
	Сухофрукты порционно	10	0,2	0,1	5,1	20,4
	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
	Итого за 'Завтрак '	537	11,3	16,2	73,9	473,1
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	200	1,3	2,3	10,0	64,3
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
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 '	947	35,7	22,8	117,2	794,2
	Полдник					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15,0	11,8	282,5
11/11	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	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	1863	72,4	54,2	218,8	1616,6
	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	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню	90	8	6	7	113
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
ТТКЗ	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	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Обед '	857	19,5	23,2	118,7	741,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	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
	Итого за 'Полдник '	350	5,3	5,5	62,5	315,4
	Итого за день	1845	42,5	48,1	266,4	1620,8
	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
	Сухофрукты	10	0,2	0,0	6,3	24,1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Завтрак '	537	9,4	13,1	90,7	510,4
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
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	150	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шиповника(вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед '	877	21,8	26,0	113,9	759,8
	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	1794	39,8	46,4	254,9	1559,5
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	597	15,2	22,3	70,7	535,9
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	90	4,3	7,0	10,7	122,8
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,2	8,9	75,7
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)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
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 '	767	26,2	31,5	86,6	714,0
	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	1732	53,4	63,1	204,5	1567,0
	В среднем за период		56	55	223	1577

ВЕДОМОСТЬ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
для детей 7-11 лет 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 12дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Белки, г	77	56	55	56	61	59	58	66	51	71	43	39	52	666	56	72
в т.ч.жив., г		35	38	40	44	36	40	46	35	56	17	19	35	440	37	
Жиры, г	79	57	55	59	54	49	58	64	67	53	48	45	61	669	56	71
в т.ч. раст., г		23	23	24	20	14	32	17	16	16	23	22	16	247	21	
Углеводы, г	335	232	243	237	179	243	238	193	191	203	302	237	203	2701	225	67
Моно- и дисахара, г		120	127	111	72	84	117	68	76	101	145	104	88	1214	101	
Крахмал, г		90	97	103	88	138	101	108	96	85	131	116	97	1248	104	
Пищевые волокна, г		22	19	22	19	21	20	17	19	18	27	17	18	239	20	
Витамин В1, мг	1,2	0,8	0,6	0,6	0,6	0,9	0,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,5	0,5	7,9	0,7	55
Витамин В2, мг	1,4	1,1	1	1	1	0,7	2,9	1	1,2	1,1	0,9	0,8	1,1	13,8	1,2	82
Витамин С, мг	60	57	72	36	64	28	119	45	70	65	63	108	43	769	64	107
Витамин А, мкг		415	1862	3042	742	1846	10874	1390	1675	1754	1593	465	1413	27070	2256	
Витамин Е (ток.экв), мг		11	12	15	12	12	17	9	9	10	11	11	10	138	12	
Са, мг		648	547	451	450	332	503	546	613	679	442	460	507	6176	515	
Р, мг		1061	953	882	845	918	1091	1068	968	967	846	689	924	11210	934	
Mg, мг		375	390	245	243	304	246	383	244	247	308	239	229	3453	288	
Fe, мг		18	17	13	13	12	22	20	13	14	19	10	15	184	15	
Калорийность, ккал	2350	1619	1644	1658	1413	1608	1667	1584	1540	1540	1753	1473	1532	19030	1586	67