

Самоева
Директор МБОУ СОШ №24
имени генерала
Н.Н. Кувалдина
Н.А. Тонина



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

ПЕРИОД:

2024 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	58	МР/2.10а/19
День 2-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за завтрак		550	24,17	28,32	103,90	781,66		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,76	1,24	1,70	1,60		
ОБЕД								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	18	ТТК/115/17
День 2-й	Омлет с птицей и / овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	2,12	291,22	41	274/21
		35	0,91	1,09	1,804	22,008	41	157/21
неделя 2-й	Молоко кипячёное ***	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	335/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
неделя 2-й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
итого за обед		860	44,31	37,85	58,94	766,60		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			7,60	0,08	-19,86	-8,92		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06	38	193/17
День 2-й	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	38	
итого за полдник		350	2,98	7,49	51,29	279,59		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			-7,13	-3,06	3,18	-0,49		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	68,48	66,16	162,84	1548,26
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		5,84	1,32	-18,16

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,29	45,34	110,24	1046,19
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %		0,47	-2,98	-16,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,46	73,65	214,13	1827,855
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы (+/-) %		-1,29	-1,74	-14,98

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 - я День 7 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/2.22/19
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	82,00	26	МР/7.14а/19
	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
итого за завтрак		630	26,55	27,55	68,63	632,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,53	0,54	-7,37	-3,48		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	15	96 / 17
	Рагу из овощей	180	3,25	11,24	15,25	174,72	25	54-24т/22
	Котлета мясная паровая	100	19,39	17,99	5,83	262,53	50	МР/2.8 /19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		830	29,91	39,23	75,63	785,59		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,24	1,35	-15,57	-8,27		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Яйцо варёное ****	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза сахарная	70	1,40	0,23	7,12	36,52	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,433	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		56,46	66,78	144,26	1418,08
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-5,71	1,89	-22,93	-11,75

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		38,65	47,66	120,39	1080,59
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,84	-0,83	-14,07	-8,23

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		65,19	75,21	189,02	1713,08
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,31	-0,29	-21,43	-11,71

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Шницель рыбный(на пару)***	100	15,47	4,28	1,59	107,98	64	235/17
День 9 -й	Пюре картофельное/	110	2,38	3,67	16,59	114,58	23	МР/7.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,72	5,33	4,90	78,62	23	МР/7.7/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	23,42	16,802	57,51	493,401		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-2,48	-9,43	-10,22	-8,21		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	11	ТТК/83 /17
День 9 -й	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10а /19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.146/19
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за обед		870	23,48	29,45	106,88	813,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-12,42	-7,70	-7,54	-7,32		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	35	658 / 22
День 9 -й	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
	итого за полдник		360	7,56	5,50	56,04	302,28	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			-2,74	-4,90	4,40	0,29		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,90	46,26	164,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-14,90	-17,13	-17,76
				-15,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,03	34,95	162,92	1115,77
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %		-15,16	-12,61	-3,14
				-7,04

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,46	51,76	220,42	1609,17
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %		-17,64	-22,03	-13,36
				-15,25

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 11 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2/19
	Жаркое по - дормашнему	200	16,42	17,79	23,10	336,00	57	259/17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82/21
итого за завтрак		590	21,04	25,30	68,37	606,88		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,77	-1,55	-7,43	-4,35		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 11 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	12	ТТК/88/17
	Биточек рыбный*** и / соус	80/20	9,94	3,21	6,77	96,01	63	463/22
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипячёное ***	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21
итого за обед		935	26,96	23,87	81,07	658,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-9,07	-12,87	-14,17	-12,59		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 11 -й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5/19
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,43	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		48,00	49,17	149,44	1265,37
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-13,85	-14,43	-21,60	-16,95

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		35,69	32,31	125,83	953,50
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %		-10,68	-15,06	-12,67	-12,56

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		56,73	57,60	194,20	1560,38
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %		-15,45	-16,61	-20,10	-16,91

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры / ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 12 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19г.
	Птица тушёная в соусе	50 / 50	16,96	11,26	3,51	177,74	44	290/17
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,52	170,82	31	310/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	24,24	19,96	65,55	540,78		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,70	-6,50	-8,16	-6,60		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 12 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-43/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	21	54-20с/22
	Зразы рубленые	90	13,391	17,953	3,102	229,67	51	274/17
	Каша вязкая (рисовая) / и	130	2,22	3,61	23,03	133,51	24	303/17
	овощи припущенные	50	1,16	1,30	3,28	29,42	24	138/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
итого за обед		920	31,65	31,70	113,59	877,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,57	-5,62	-5,81	-5,14		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 12 -й	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Котлета пшённая с морковью	120	4,11	8,05	20,99	172,13	39	193/17
	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	39	
итого за полдник		350	7,55	10,96	59,34	361,34		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	0,16	5,25	2,29		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД				55,89	51,66	179,14	1418,27
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52	1763,40	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,26	-12,12	-13,97	-11,74	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК				39,21	42,66	172,93	1238,83
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,30	-5,46	-0,57	-2,85	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник				63,44	62,62	238,49	1779,62
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	272,44	2057,30	
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,00	-11,96	-8,72	-9,45	

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 6 дней (фактически)

Сезон :
1 - я неделя

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,90	389,200	2939	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
Среднее за 6 дней (фактически)			24,31	25,18	77,12	640,25	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-1,62	-1,66	-5,18	-3,22	
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
Среднее за 6 дней (фактически)			31,15	32,77	70,33	763,21	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,05	-4,63	-16,93	-9,03	
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			10,36	11,43	39,98	303,76	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-0,04	0,59	0,27	0,34	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40	
Среднее за 6 дней (фактически)			55,46	57,96	147,45	1403,46	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,67	-6,29	-22,11	-12,25	
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
Среднее за 6 дней (фактически)			41,51	44,20	110,31	1066,97	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,09	-4,03	-16,66	-8,70	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			65,82	69,39	187,43	1707,22	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,71	-5,69	-21,84	-11,91	

Среднее за 6 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,9	389,2	2939	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
Среднее за 6 дней (фактически)			22,36	21,64	73,57	588,92	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,50	-4,94	-6,10	-4,96	
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
Среднее за 6 дней (фактически)			29,18	28,18	93,33	757,53	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,94	-8,88	-11,02	-9,22	
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			12,42	10,06	48,21	330,14	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			1,94	-0,68	2,39	1,23	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40	
Среднее за 6 дней (фактически)			51,54	49,83	166,91	1346,45	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-10,44	-13,82	-17,12	-14,19	
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
Среднее за 6 дней (фактически)			41,60	38,24	141,54	1087,67	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,00	-9,56	-8,63	-7,99	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			63,96	59,89	215,12	1676,59	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,50	-14,50	-14,73	-12,95	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (БЕЗГЛУТЕНОВАЯ ДИЕТА)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 12 дней (фактически)

Сезон: 1-2-я неделя

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,9	389,2	2939
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75
Среднее за 12 дней (фактически)			23,34	23,41	75,35	614,59
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,56	-3,30	-5,64	-4,09
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65
Среднее за 12 дней (фактически)			30,17	30,48	81,83	760,37
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,99	-6,75	-13,97	-9,13
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90
Среднее за 12 дней (фактически)			11,39	10,75	44,09	316,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,95	-0,04	1,33	0,78
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
Среднее за 12 дней (фактически)			53,50	53,89	157,18	1374,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,55	-10,05	-19,61	-13,22
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
Среднее за 12 дней (фактически)			41,55	41,22	125,92	1077,32
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,05	-6,80	-12,65	-8,34
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 12 дней (фактически)			64,89	64,64	201,27	1691,90
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,61	-10,10	-18,29	-12,43

Ответственный за разработку меню

Кривенко И.М. ОКР

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
 - 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
 - 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
 - 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
 - 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)
- Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017
«О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

Таблица 1 – Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

Для детей с целиакией (безглютеновая диета)	
1)	продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
2)	мука пшеничная и ржаная;
3)	овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	колбасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	мясные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	йогурт;
9)	кофейный и какао-напитки;
10)	любые конфеты и шokolаdы, в составе которых содержится солод;
11)	вафли, вафельная крошка;
12)	повидло;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относятся целиакия. Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная T-клеточно-опосредованная энтеропатия.

Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидой токсичной глютеневой фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммуорегуляции организма.

Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков зерновых злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глютена).

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена.

Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пищевых злаков.

Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (55%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%).

Таким образом, в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), куриные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой крупы. Безглютеновое питание – единственный способ эмпиролной профилактики. Природным поставщиком антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень.

Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брокколи), чеснок, лук, черносмля, изюм, цитрусовые, красная смородина, ягоды (черника, клюква, брусника, черника смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания микробных примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На пищеблоке для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), раздельными инвентарем и посудой. Необходимо иметь отдельные технологические столы, кухонную посуду и раздельный инвентарь [7].

Посуда и столовые приборы, должны отличаться цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование одноразовой посуды.

Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей с целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь, посуда в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием в проточной воде.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания. Утвержденный «Видеорецепт Санкт-петербургского ога. Союз педиатров России Д.м.н. проф. Е.М.Булатова от 19 декабря 2011г.

2. Парфенова А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии //А.И.Парфенова, П.Л.Щербяков //Грудной пациент № 11, том 8, 2010 г. - С. 52-56. 11. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

2. Маталигина О.А., Романов Перициальная обработка продукт

Как необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз не за возможность загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного совка для развешивания манной и гречневой крупы).

Подготовленные овощи используют сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ополоснуть кипятком. Сложные гарниры очищают. Овощи, используемые для холодных закусок, парят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, спелую и картофель лучше отваривать или запекать в кожуре, очищать и нарезать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее мелко шинкуют помом из нержавеющей стали и замораживают в готовое блюдо.

сбив его с огня. Фрукты тщательно моют в холодной проточной воде, а затем обдают кипятком. Фрукты с плотной кожурой (яблоки, груши), лучше очищать. Ягоды промывают в дуршлаге сначала проточной, затем кипяченой водой.

Все блюда готовят на пару или варят. Для приготовления бульона мясо и птицу освобождают от сухожилий, жира и костей, режут на маленькие кусочки, промывают, закладывают в холодную воду и доводят до образования пены, воду и первичный бульон не сливают.

Затем первичный бульон сливают, мясо повторно заливают горячей кипяченой водой и варят на медленном огне до готовности. При варке рыбного бульона воду нужно налить столько, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1 см. Рыба закладывается в подсоленную. В приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы должны преобладать тушение, варка (на пару или при слабом кипении), припускание. Запаривать можно только до легкой корочки, а затем доводить блюдо до готовности на слабом огне, низких температурах или на пару.

Следует помнить, что в процессе домашнего приготовления пищи при избыточной температуре могут происходить нежелательные изменения жира и других пищевых веществ. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения на максималы. Каши можно готовить вязкими или рассыпчатыми. Масло кладут уже в снятую с плиты кашу.

Сырое молоко необходимо кипятить, даже если вы на нем что-то готовите. Молоко кипятится не менее 1-2 минут.

Свежеотжатый сок непосредственно перед употреблением разводит чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в протертом виде (в период поносов) или без специального измельчения (при нормализации стула). Температура горячих блюд 57-62°C, холодных не ниже 15°C.

Количество приемов пищи 5-6 раз при обострении, 3-4 раза в ремиссии.

Продукты промышленного производства, которые могут содержать «скрытый» глютен

Продукты, в составе которых глютен не декларирован
колбасы, сосиски*, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы**, фарш, изготовленный на мясном производстве
мясные и рыбные консервы**
молочные овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания**
томатные пасты, кетчупы*, некоторые салатные заправки, горчица, майонез*,
соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарин с глутеносодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
вертофельные и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат соль), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, какао-смак «быстрого приготовления»
«взбитые палочки» (и другие имитации мороженого)
кaramель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупсы, восточные сладости, повидло промышленного производства.
пищевые добавки (краситель анто Е100b, карамельные красители Е150a - Е150d, мальтол Е636, изомальтол Е953, ксилит и мальтитный спирт Е965, моно- и тиглицериды жирных кислот Е471)

* - исключая безглютеновые сорта

** - есть безглютеновые варианты

*** - из-за содержания соли

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией

Группа	Продукты
Пшеничные злаки и крупы	Кукурузные - мука, каша, крахмал, хлопья, кукурузные палочки*
	Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса
	Просо, пшенная каша
	Гречневые мука и каша
	Амарант, киноа, талинока**
Мясо, мясopодукты	Свежее натуральное мясо
	Копченое мясо - шинка, окороч, буженина
	Колбаса "Докторская" (безглютеновая)
	Сосиски (безглютеновые)
Яйца	Куриные
	Перепелиные
Жиры	Масло сливочное коровье***
	Масло растительное
	(подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Рыба	Свежая
	Замороженная
	Молоко и молочные продукты. Молоко натуральное и стуженое

Сметана	Овощи, фрукты, орехи, бабови Все овощи и фрукты, орехи.
Кефир	Варенье и конфитеры
Простокваша	Чечевица, горох,
Ряженка	Свежевыжатый сок
Бифидопродукты	Нектары без солода
Творог***	Какао натуральное
Сыр***	Чай черный, зеленый без ароматических добавок
	Кисель (с кукурузными крахмалом)
	Компот
	Шоколад натуральный
	Шоколадные конфеты
	Пастила, зефир, мармелад

* не содержащие солодовый экстракт

** квиноа - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корневой маниоки

*** некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверять состав)

Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией в острым периоде заболевания)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	95
2	Готовый продукт кукурузный	изolat соевого белка	5
3	Готовый продукт гречневый	крупа кукурузная крупа гречневая	100 60
		крупа кукурузная	40

Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией в стадии ремиссии)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая изolat соевого белка сахар-песок	90 5 5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная сахар-песок	95 5
3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая крупа кукурузная сахар-песок	60 35 5

Таблица замены мучных продуктов

Глицидериват	Масса, г	Безглютеновый продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб Безглютеновые булочки	75
Макаронные изделия	100	Хлебцы кукурузные, рисовые, гречишно-рисовые	50
Печенье, кексы, вафли	100	Безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновое печенье - бисквиты, безглютеновое печенье многозерновое	75 50
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мука из смеси для выпечки, безглютеновая мука из смеси для сладкой выпечки	50

Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больших cantidades (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовых пищевых продуктов промышленного производства)

Абрикосы сушеные (курага)
Ванилин
Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
Вафли безглютеновые
Вода питьевая
Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (железом)*
Говядина 1 категории
Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)
Горох шифованный
Горошек зеленый быстрозамороженный
Горошек зеленый консервированный
Дрожжи хлебопекарные
Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная
Изделия булочные с повышенной пищевой ценностью, в том числе, витаминизированные безглютеновые
Изделия фигурные и хлопья из круп (хлопья) безглютеновые витаминизированные
Изделия творческие для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)*
Икра зернистая
Икра лососевых рыб без консервантов
Кабачки (патиссоны) свежие
Какао-порошок
Капуста белокочанная, краснокочанная свежая
Капуста морская сушеная или варено-мороженая
Капуста цветная свежая
Картофель свежий продовольственный
Каша витаминизированные быстрого приготовления из гречневой, пшенной, рисовой крупы
Кислота лимонная пищевая
Концентраты и сиропы напитков витаминизированных
Конфеты шоколадные без вафельной крошки и вафельной прослойки*
Коренья белые сушеные (в том числе, петрушка, сельдерей и др.)
Крахмал картофельный или кукурузный
Крупа гречневая
Крупа кукурузная
Крупа пшеничная
Крупа рисовая
Кукуруза сахарная консервированная
Кукуруза свежая
Лист лавровый сухой
Лук свежий зеленый
Макаронные изделия безглютеновые
Масло коровье сладкосливочное несоленое 82,0 % жирности и 82,5 % жирности
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное)
Мед натуральный
Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витаминизированное из натурального сырья с массовой долей жира 2,5-3,5%)
Морковь столовая свежая
Мука рисовая, кукурузная
Мясо птицы (цыпленок-бройлеров, кур, индейки)
Мясо кролика
Напитки витаминизированные, в том числе, instantные безглютеновые
Напитки молочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, варянец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами
Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси
Овощи, фрукты и ягоды сушеные
Огурцы свежие
Огурцы соленые
Орехи ядро (миндаль, фундук)
Перец сладкий свежий

Пеструшка свежая
 Печенье безглютеновое
 Плоды и ягоды быстрозамороженные
 Рыба свежая и замороженная
 Рыба соленая красная
 Сахар (песок)
 Свекла столовая свежая
 Свинина мясная бескостная (лопатка, окорок)
 Сельдерей свежий
 Сельдь соленая слабой соли
 Сметана (с массовой долей жира 10%)
 Сметана (с массовой долей жира 10-15%)

Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) – прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)
 Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия
 Субпродукты говяжьи обработанные – печень, сердце
 Сыр сычужный полутвердый с массовой долей жира не более 45% по сухому веществу, соли не более 1,5%
 Творог натуральный с массовой долей жира 9 и 18%

Телятина
 Томаты свежие
 Тыква свежая
 Укроп свежий
 Фасоль продовольственная
 Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
 Хлеб безглютеновый рисовый, кукурузный
 Чеснок свежий
 Шиповник сушеный
 Шоколад*
 Ягоды свежие
 Язычки говяжьи
 Яйца куриные пищевые диетические

* Допускаются только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 1

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты (Баранов Л.А., Боровик Т.Э., Гославецкая Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте			
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
	(брутто)			
Хлеб безглютеновый*	100	150	200	250
Мука картофельная (рисовая)	3	4	5	5
Крупы (рис, греча, кукуруза, г.	40	60	70	80
Картофель	190	250	290	360
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	260
Соки фруктовые	160	220	230	230
Фрукты сушеные	5	10	15	15
Безглютеновая выпечка и кол.	10	10	20	20
Сахар	35	50	60	60
Мясо 1 категории	100	120	140	170
Птица	25	30	40	45
Рыба (филе)***	40	50	50	60
Молоко, кефир***	475	550	550	550
Творог детский	30	50	50	50
Сметана	10	12	10	15
Масло сливочное	20	20	30	35
Масло растительное	5	10	10	15
Яйца (шт.)***		1	1	1
	от 4,48			

Сыр	5	10	10
чай	0,2	0,4	0,4
Какао-порошок ***	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****			
Белок, г	61,3	94	104
Жиры, г	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	354,9
Энергетическая ценность, ккал	1619	2211	2939

Т- смеси сухие низкобелковые безлактозные «Нутри-гены для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий», безлактозные зерновые продукты, готовые к употреблению (если ** для приготовления безлактозного хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безлактозные «Нутриген» для выпечки хлеба (приложение 2).
 *** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью
 **** химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-безмолочной диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (грунто)			
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Безлактозные хлебобулочные, мучные и макаронные изделия	110	190	300	400
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	3	4	5	5
Крупа (речневая, рисовая, кукурузная)	40	60	70	80
Соевые смеси для детского питания	500	-	-	-
Картофель	150	200	350	400
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	300
Сонифруктовые	160	220	230	250
Фрукты сухие	5	10	15	15
Сахар, сладости	35	50	60	70
Масло 1 категории, птица	190	250	350	400
Рыба*	-	45	80	95
Яйцо*	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Масло растительное	20	40	50	55
				60

* не рекомендуется при симптомах пищевой аллергии

Содержание лактозы в различных молочных продуктах

Продукт	Содержание лактозы, %
Молоко:	
Желтое	6,6-7,0
Коровье	4,6
Козье	4,5
Овечье	4,8
Кобылье	6,4
Ослицы	6,2
Кисломолочные продукты:	
Простокваша	4,1
Кефир*	3,6-4,1
Йогурт*	3,5
Ацидофильн	3,8
Кумыс	5
Сметана*	3,2
Творог*	1,6-2,8
Сыры	
Твердые**	2,0-2,8
Брынза	2,9
Масло	

Традиционного состава	0,61
Крестьянское	1,35
Бутербродное	1,20

* - показатель зависит от жирности продукта.
 ** - показатель зависит от сорта.

Растительные и животные продукты, разрешенные на безглютеновой диете, являющиеся концентратами витаминов

Витамины	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, ягельский, смородина, облепиха	субпродукты (печень)
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха	молочные продукты, говядина, баранина, индейка
B6	перец сладкий, грецкие орехи, капуста, петрушка, бобовые, гречневая крупа, бананы, картофель	мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты
Bc	только зеленые листовые овощи, томаты, свекла, морковь, брокколи, авокадо, смородина, земляника	яйца, мясо, сыр, печень
B12	горох, фасоль, гречневая крупа	яйца куриные и перепелиные, печень, птица, говядина, сыр, творог
B5	фундук, капуста, листовые овощи, финики, горох	яйца, мясо, сельдь, печень
H	орехи, бобовые, цветная капуста, бурый рис, бананы	печень, молоко, мясо, курица, сливочное масло, лесось
C	шиповник, смородина, облепиха, апельсин, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп	
PP	орехи, бобовые, крупа гречневая, смородина, земляника, рыбная черноплодная	
A	морковь, облепиха, петрушка, шиповник, абрикосы, рябина, смородина, черника, земляника, апельсин, морошка	печень, молочные продукты
D		
E	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаль, грецкие орехи	сельдь, мета, желток, сливочное масло, молоко
K	лиственные овощи, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло

Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

Минерал	Пищевые продукты-концентраты минералов
Железо	Печень, мясо, яйцо, бобы, морская капуста,
Йод	Морская рыба, яйца, фасоль
Кальций	Молоко и молочные продукты, сыр, бобы, орехи, фасоль, финики, петрушка, шпинат, рыба
Магний	Орехи, рис, горох, чечевица, фасоль, зелень
Марганец	греча, печень, листовые овощи, свекла, укроп
Медь	Огурцы, печень, орехи, какао-порошок, шоколад, сыр, шиповник, гречневая крупа, зелень
Селен	чеснок, рис, яйца, мясо, рыба
Фосфор	Рыба, сыр, яичный желток, фасоль, горох
Фтор	Чай, морская рыба, фторированная вода
Цинк	Мясо, рыба, субпродукты, яйца, чечевица, зеленый горошек, какао-порошок

Продукты - источники витаминов E и B6

Витамин E	Витамин B6
растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, печень, яйца	растительные
шиповник, смородина, облепиха, цитрусовые, сладкий перец, капуста, томаты, петрушка, укроп, лук	животные

β-каротин	томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук
витамины А	печень, молочные продукты, морковь, облепиха, смородина
ликопен	красный перец, помидоры, морковь
лютеин, зеаксантин	брокколи
β-криптоксантин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (клюква, облепиха, смородина, рябина), чай (особенно зеленый), лук

Содержание пищевых волокон (ПВ) в продуктах питания, разрешенных для больных целиакией (г/100 г продукта)

Продукт	ПВ	Продукт	ПВ
Зерновые			
пшеница	5	Сухофрукты, орехи	14
несоцищенный рис	5	миндаль	7
гречка	3,4	изюм	
Бобовые			
горох	23		
чечевица	12		
фасоль	10	Свежие фрукты, ягоды	8
зеленый горошек	6,1	малина	3
Овощи			
морковь	3,4	груши	3
свекла	3	клубника	2
тыква	1,7		
салат	1,6		
картофель	1,4		
томаты	1,2		

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией (безглютеновая диета)
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Наименование	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			Ужин			Второй ужин			Итого за сутки			
	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	
	50	70	90	0	0	0	50	60	70	0	0	0	50	70	90	0	0	0	150	200	250	
пищевое продукта																						
продукта группы																						
пищевых продуктов																						
хлеб безглютеновый*																						
мука картофельная (рисовая)																						
крупы, (рис, гречка, пшено)	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	
макаронные изделия	15	17	18	0	0	0	15	16	19	0	0	0	15	17	18	0	0	0	45	50	55	
картофель	20	25	25	0	0	0	80	100	100	0	0	0	110	115	115	0	0	0	0	0	0	
овощи, зелень	48	60	63	0	0	0	116	136	138	8	16	19	108	128	130	0	0	0	150	190	190	
фрукты свежие	30	30	42,5	100	100	120	0	0	0	40	40	55	30	30	42,5	0	0	0	280	340	350	
сухофрукты	5	7,5	7,5	0	0	0	5	7,5	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	200	260	
соли, сахарозаменитель	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	15	15	
масло 1-й категории	20	30	35	0	0	0	50	55	57,5	0	0	0	50	55	57,5	0	0	0	220	230	230	
цельная 1 кат. потрошенные	0	0	0	0	0	0	15	20	22,5	0	0	0	15	20	22,5	0	0	0	120	140	150	
рыба-филе (филе) ***	0	0	0	0	0	0	23	23	25	0	0	0	27	27	35	0	0	0	30	40	45	
Субпродукты (печень, язык, сердце)																						
молоко (н. д. ж. 2,5% 3,2%) ***	80	100	120	0	0	0	15	20	30	110	130	140	15	20	30	230	230	230	450	500	550	
кефир. (н. д. ж. 2,5%) ***																						
творог (н. д. ж. 5% -9%) безглютеновый	20	20	20	0	0	0	0	0	0	10	10	10	20	20	20	0	0	0	50	50	50	
Сыр безглютеновый	2	5	5	0	0	0	2	2,5	2,5	0	0	0	1	2,5	2,5	0	0	0	5	10	10	
сметана (н. д. ж. не более 15%)	2	3	4	0	0	0	5	4	5	2	3	3	1	2	3	0	0	0	10	10	10	
масло сливочное	6	10	12	0	0	0	4	5	6	4	5	5	6	10	12	0	0	0	20	30	35	
масло растительное	1	1	1	0	0	0	5	5	7	1	1	2	3	3	5	0	0	0	10	10	15	
яйцо диетическое столовое***	20	20	20	0	0	0	4	4	4	8	8	8	8	8	8	0	0	0	40	40	40	
сахар	15	18	18	0	0	0	5	7	7	15	18	18	5	7	7	0	0	0	40	50	50	
кондитерские изд. безглютеновые**	3	6	6	0	0	0	0	0	0	4	8	8	3	6	6	0	0	0	10	20	20	
чай	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0,6	0,6	0,6	
какао - порошок																						
кофейный напиток																						
Дрожжи хлебопекарные																						
соль пищевая поваренная йодированная																						
Крашмал	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	4	4	
Специи																						
Белки																						
Жиры																						
Углеводы																						
калорийность																						
витамины С мг																						
В1 мг																					94	104
В2 мг																					95,7	107,9
А мкг рз																					334,9	389,2
Минеральные вещества мг, Са кальций																					2507	2939
фосфор, мг																					60	77
																					1,2	1,54
																					1,4	1,76
																					700	990
																					1100	1320
																					1100	1320

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861747

Владелец Голеницкая Наталья Александровна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025