

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 24
имени генерала Н.Н. Раевского



Н.А. Голеницкая
29 августа 2025г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л. Жваков

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

ПЕРИОД:

2023 - 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 приготавливаемых 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша пшённая рассыпчатая	160	6,99	6,49	39,53	243,85	32	206/21
	Мясо отварное в бульоне	90	18,09	18,00	0,09	234,00	53	МР/2.26/19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		590	27,78	28,37	77,92	680,13		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,71	1,30	-4,98	-1,86		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,758	5,123	11,532	109,20	10	ТТК/82/17
	Рагу из птицы	230	21,87	16,76	19,69	317,06	43	376/21
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		830	32,06	30,155	0,06	717,99		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,17	-7,05	-34,98	-10,57		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	51,30	74	МР/11.9/19
	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,00	8	МР/8.20/19
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	120	2,16	4,72	20,638	133,67	80	82 / 21
итого за полдник		370	3,86	8,823	43,21	266,17		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,29	-1,82	1,10	-0,94		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	59,84	58,53	77,98	1398,12
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,46	-5,76	-39,96	-12,43

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,92	38,98	43,27	984,16
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,47	-8,88	-33,88	-11,51

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	63,70	67,35	121,19	1664,29
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,75	-7,58	-38,86	-13,37

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	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
	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		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	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
	Омлет с птицей и / овощи	165	29,82	17,98	2,12	291,22	41	274/21
	консервированные отварные	35	0,91	1,09	1,804	22,008	41	157/21
	Молоко кипячённое ***	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.
	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		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	39,00	75	МР/11.10/18
	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06	38	193 /17
	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,34	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	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	5,84	1,32	-18,16	-7,32

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	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	0,47	-2,98	-16,68	-9,40

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	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,29	-1,74	-14,98	-7,81

* 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.

2023 - г.г.

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	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
1 -я	Тфтели рыбные (минтай) ***	100 /20	12,70	4,45	7,19	119,99	62	239/17
День 3 -й	Пюре картофельное /	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.1 /19
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР/7.13 /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		590	20,08	13,298	61,54	460,878		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,69	-12,68	-9,19	-9,32		
	ОБЕД							
неделя	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	7	МР/8.9а /19
1 -я	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	14	ТТК/95 /17
День 3 -й	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	54	256/17
	Каша вязкая (рисовая)	180	3,08	5,04	31,89	184,86	36	303/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	66	389/17
	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	26,01	36,82	102,97	855,81		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,99	-0,87	-8,54	-5,88		
	ПОЛДНИК							
неделя	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /18
1 -я	Сардельки мясные паровые	100	18,40	15,60	3,50	228,00	52	МР/2.21/19
День 3 -й	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		320	20,63	19,200	40,84	423,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,84	7,79	0,49	4,41		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,09	50,12	164,51	1316,69
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,68	-13,55	-17,73	-15,20
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	48,64	56,02	143,82	1279,30
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,15	6,92	-8,05	-1,47
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	66,72	69,32	205,36	1740,173
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,84	-5,76	-17,24	-10,79

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

2023 - ____ г.г.

*** 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 приготавливаемых 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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-43/22
	Биточки мясные паровые	100	15,03	14,35	5,74	212,21	46	МР/2.6/19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,60	10,60	26,16	214,68	27	142/ 17
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	21,82	28,64	72,65	640,31		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,02	1,54	-6,33	-3,21		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	13	МР/1.2а/19
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	30	310 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82 / 21
итого за обед		870	25,19	20,49	81,70	624,30		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,78	-16,01	-14,01	-13,76		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Котлета школьная паровая	90	14,99	8,40	5,36	157,37	47	347/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		310	17,32	11,90	32,10	308,9		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,65	1,03	-1,75	0,51		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,01	49,13	154,35	1264,61
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-14,80	-14,47	-20,34	-16,97

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,51	32,39	113,80	933,15
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,13	-14,98	-15,76	-13,25

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,33	61,03	186,45	1573,46
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,15	-13,44	-22,10	-16,46

* 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.

2023 - г.г.

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			
неделя 1 - я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Каша пшениная вязкая	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18,00	15,50	0	211,00	60	МР/2 1 /19
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,00	71	346/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		605	25,73	24,58	83,70	667,65		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,26	-2,22	-3,50	-2,28		
неделя 1 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8,99 /19
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,96	4,87	12,30	104,71	20	250/22
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	48	347/22
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	30	310/17
	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		815	27,32	40,68	91,69	853,12		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,74	2,70	-11,44	-5,97		
неделя 1 -я День 6 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из свежих фруктов	200	0,216	0	20,27	81,57	72	822/22
	Омлет с зелёным горошком ***	100	7,14	10,72	3,43	138,57	42	269/21
	Плоды свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82 / 21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		410	9,16	12,562	37,62	298,37		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,20	1,64	-0,34	0,15		

	белки	жиры	углеводы	Энергетическая
	Б	Ж	У	ценность Ккал
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,04	65,27	175,38	1520,77
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,00	0,49	-14,94	-8,26

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,47	53,24	129,30	1151,49
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,93	4,35	-11,78	-5,82

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,20	77,83	213,00	1819,14
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,20	2,13	-15,27	-8,10

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край
12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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			
неделя 2 - я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	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/2.21/19
	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		
неделя 2 - я День 7 -й	ОБЕД							
	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	54-24г/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		
неделя 2 - я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	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

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	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,84	-0,83	-14,07

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	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,31	-0,29	-21,43

* 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)

2023 - г.г.

2 - я неделя

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	74,51	61,61	226,18	1773,10
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы { + / - } %	1,64	-12,90	-11,88	-9,67

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

Россия Краснодарский край

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			
неделя 2 -я День 9 -й	ЗАВТРАК							
	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
	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		
неделя 2 -я День 9 -й	ОБЕД							
	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 63 /17
	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10в /19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.14б/19
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды 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		
неделя 2 -я День 9 -й	ПОЛДНИК							
	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
	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	1763,40
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	1322,55
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	2057,30
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.

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Рис с кукурузой и морковью	230	5,35	5,13	49,95	266,49	37	663/22
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 /21
итого за завтрак		570	11,76	12,11	98,41	556,77		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,09	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,69	-13,77	0,29	-6,06		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	4	54-203/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	16	249/22
	Котлета рубленая из птицы	100	24,53	10,52	1,00	198,02	45	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	140 35	2,67 0,38	0,51 3,04	21,36 1,03	100,94 32,81	29 29	125/17 332/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,69	128,2	69	54-1хн/22
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	итого за обед		825	35,68	23,40	88,14	718,25	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,69	-13,32	-12,35	-10,56		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	49	525/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		340	21,98	15,010	35,83	349,16		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			11,13	3,91	-0,79	1,88		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,45	35,51	186,55	1275,03
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-14,38	-27,09	-12,07	-16,62

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	57,66	38,41	123,97	1067,41
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	10,44	-9,41	-13,15	-8,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	69,43	50,52	222,38	1624,18
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,24	-23,18	-12,86	-14,74

* 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)

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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			
неделя 2 -я День 11 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/В.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.
	Плоды 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		
неделя 2 -я День 11 -й	ОБЕД							
	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 (пшённая)	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
неделя 2 -я День 11 -й	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		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		
неделя 2 -я День 11 -й	ПОЛДНИК							
	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
неделя 2 -я День 11 -й	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	1763,40
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	1322,55
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	2057,30
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.

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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	№ ре - цептуры 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	27,62	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	-6,80		
	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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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 :

2023 - ____ г.г.

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	ценность
			Б	Ж	У	Ккал
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			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
			белки	жиры	углеводы	ценность
			Б	Ж	У	Ккал
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			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

Россия Краснодарский край

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 14 дней (фактически)

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1 - 2 - 3 НЕДЕЛЯ

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 В.М. Оккуп.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

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. Морозового 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.Талешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр..-Пермь, 2021.-410с.
 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) кофеинный и какао-напитки;	
10) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится сахар;	
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 врожденная, генетически детерминированная аутоиммунная Т-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидов токсичной глютеневой фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков зладовых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глутена).

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсического для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламины – одну из 4 фракций белков пищевых злаков. Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (35%), 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), мучообразные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ этнотропной профилактики. Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брокссельская, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослав, изюм, цитрусовые, красная гробирута, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания мазших примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На кухне для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочный инвентарем и посудой из нержавеющей стали. Необходимо иметь отдельные технологические столы, мучную посуду и разделочный инвентарь [7]. Посуда и столовые приборы должны отачаться цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование однокрасочной посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, примененную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь моется в отдельной мыльной 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 "Вице-президент Санкт-петербургского орд. Союз педиатров России А.м.и. проф. Е.М.Вутова от 19 декабря 2011г. 2. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.А.Шербанов /Г.Г.Вутова 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. Малагыгина О.А., Романов Первичная обработка продукт Их необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз по 3-4 возможности заграждения пшеницей при выращивании манной и гречневой круп). Подготовленные овощи используют сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ополоснуть кипятком. Сливные супчики ополаскивают. Ошпарив, используем для супов, варят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, свеклу и картофель лучше отваривать или запекать в кожуре, очищать и нарезать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее можно шинковать ножом из нержавеющей стали и замораживать в готовом блюде,

Сметана Кефир Простокваша Рикотта Библиопродукты Творог*** Сыр***	Опоши, фрукты, орехи, бобы Все овощи и фрукты, орехи Варенье и конфитеры Чечевица, горох, Свежежженный сок Натуральный без сахара Какао натуральное Чай черный, зеленый без ароматических добавок Кисель (с кукурузным крахмалом) Компот
Сладости	Шоколад натуральный Шоколадные конфеты Пастила, зефир, маршмэлл

- * не содержат сахара экстракт
- ** какао - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корей маниски
- *** некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверить йодом)

Безглютеновые зерновые продукты
(для детей с целиакией в остром периоде заболевания)

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

Безглютеновые зерновые продукты
(для детей с целиакией в стадии ремиссии)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая изюм соевого белая 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

Глиадиноксодержащий продукт	Масса, г	Безглютеновый продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб Безглютеновые булочки Хлебцы кукурузные, рисовые, гречневые-рисовые	75
Макаронные изделия	100	Безглютеновые спагетти, лапша, спагетти, ризотто, равиоли, колечки, вермишель	50
Печенье, вафли	100	Безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновые вафли с шоколадом, безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновые вафли с шоколадом, безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновые вафли с шоколадом	75
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мука для выпечки, безглютеновая мука для выпечки	50

Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больных цeliacией (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовых пищевых продуктов промышленного производства)	
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 (мелзом)*	
Говядина 1 категории	
Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)	
Горох шпифованный	
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 (злаков) безглютеновые витаминизированные	
Изделия вторичные для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)*	
Икра зернистая	
Икра лососевая рыб без консервантов	
Кабачки (патиссоны) свежие	
Канна-порошок	
Калупа белокочанная, криокочанная свежая	
Калупа морская сушеная или варено-мороженая	
Калупа 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, сельдерея 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 изсласмолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, варенец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами	
Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси	
Овощи, фрукты и ягоды сушеные	
Орехи соевые	
Орехи ядро (миндаль, фундук)	
Перец сладкий свежий	

Петрушка свежая
Печенье безглютеновое
Плоды и ягоды быстрозамороженные
Рыба свежая и замороженная
Рыба соленая красная
Сахар (песок)
Свежи столовая свекла
Свинина мясная бескостная (лопатка, окороч)
Сельдерей свежий
Сельдь соленая слабой соли
Сливки стерилизованные (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 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 спелая
Укроп свежий
Фасоль продовольственная
Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
Хлеб безглютеновый рисовый, пшеничный
Чеснок свежий
Шиповник сушеный
Шоколад*
Ягоды свежие
Языки говяжьи
Яйца куриные пищевые диетические

* допускается только в индивидуальном упаковке, рассчитанной на 1 порцию

ПРИЛОЖЕНИЕ 4
Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты
(Баранов А.А., Боровик Т.Э., Рославцева 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, гречка, пшеница, кукуруза, ячмень)	40	60	70	80
Картофель	190	250	290	380
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	260
Соки фруктовые	160	220	230	230
Фрукты сухие	5	10	15	15
Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия	10	10	20	20
Сахар	35	50	60	60
Масло 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
Яйцо (шт.)***	от 4-х	1	1	1

Сыр	5	5	10	10
Чай	0,2	0,3	0,4	0,4
Какао-порошок ***	-	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****				
Белок, г	61,3	81,2	94	104
Жиры, г	65	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая ценность, кК	1619	2211	2507	2939

* смесь сухие низкобелковые безлактозные «Нутри-гены для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безлактозные зерновые продукты, готовые к употреблению (схемы
 ** 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 (мясо, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-белочной диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)				
	1-3 года*	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет	Мал.
Безлактозные хлебобулочные, мучные и макаронные изделия	110	150	300	330	430
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	3	4	5	5	5
Крупы (рисовая, пшеница, кукурузная)	40	60	70	80	80
Соевые смеси для детского питания	500	-	-	-	-
Картофель	150	200	350	400	550
Овощи, зелень	200	280	340	400	450
Фрукты свежие	160	200	200	260	300
Соки фруктовые	160	220	230	250	250
Фрукты сушеные	5	10	15	15	15
Сахар, сладости	35	50	60	65	70
Мясо 1 категории, птица	190	250	350	400	435
Рыба*	-	45	80	95	105
Яйцо*	1/2 шт.	1 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	Молоко:	Содержание лактозы, %
Женское		6,6-7,0
Коровье		4,6
Козье		4,5
Овечье		4,8
Кобылье		6,4
Ослицы		6,2
Низкомолекулярные продукты		
Простокваша		4,1
Йогурт*		3,6-4,1
Йогурт*		3,5
Ацидофилин		3,8
Кумыс		5
Сметана*		3,2
Творог*		1,8-2,8
Сыры		
Твердые**		2,0-1,8
Брынза		2,9
Масло		

Традиционного состава	0,61
Крестьянское	2,35
Бутербродное	1,89

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

Растительные и животные продукты, разрешенные на безбелочевой диете, являющиеся концентраторами витаминов

Витамины	Продукты	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, апелсинсы, смородина, облепиха		субпродукты (печень) яичный желток, говядина, баранина,
B2	броникол, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха смородина, земляника, апелсинсы		молочные продукты, говядина, печень, индейка
B6	перец сладкий, грецкие орехи, капуста, петрушка, бобовые, гречневая крупа, бананы, картофель		мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты
Bc	теплого-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, лосось
C	шиповник, смородина, облепиха, апелсинсы, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп		
PP	орехи, бобовые, крупа гречневая, смородина, земляника, рыба		
A	черноплодная морская, облепиха, петрушка, шиповник, абрикосы, рыба, смородина, черника, земляника, апелсинсы, морковь		печень, молочные продукты
D	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаль, грецкие орехи		сельдь, икра, желток, сливочное масло, молоко
K	листья овощей, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы		яичный желток, печень

Пищевые источники минеральных веществ, актуальные при целиакии

Минерал	Пищевые продукты-концентраторы минералов
Железо	Печень, мясо, яйца, бобы, морская капуста,
Йод	Морская рыба, яйца, фасоль
Кальций	Молоко и молочные продукты, сыры, бобы, орехи, фасоль, финики, петрушка, шпинат, рыба
Магний	Орехи, рис, горох, чечевица, фасоль, зелень
Марганец	Гречка, печень, листовые овощи, свекла, укроп,
Медь	Отруби, 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-антиоксидантов и биофлавоноидов

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

β-каротин	томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук
витамины А	печень, молочные продукты, морковь, облепиха, смородина
линолен	красный грейфрут, томаты, морковь
лютеин, зеаксантин	брокколи
β-криптоксантин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (клубника, 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		Сухофрукты, орехи	
пшеница	5	миндаль	14
испаренный рис	5	изюм	7
гречка	3,4		
Бобовые			
горох	23		
чечевица	12		
фасоль	10		
зеленый горошек	6,1		
Овощи			
морковь	3,4	Свежие фрукты, ягоды	8
свекла	3	маллина	3
тыква	1,7	яблоки	3
салат	1,6	груши	2
картофель	1,4	клубника	2
томаты	1,2		

