

**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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я День 1 -й	Каша пшѐнная 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.
1 -й	Флоды свежие ( яблоко )	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>27,78</b>	<b>28,37</b>	<b>77,92</b>	<b>680,13</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я День 1 -й	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
1 -й	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>32,06</b>	<b>30,155</b>	<b>0,06</b>	<b>717,99</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я День 1 -й	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.
	Флоды свежие (банан)***	120	2,16	4,72	20,638	133,67	80	82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>3,86</b>	<b>8,823</b>	<b>43,21</b>	<b>266,17</b>		
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		

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

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>				
	36,92	38,98	43,27	984,16
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы ( + / - ) %		-10,47	-8,88	-33,88
				-11,51

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>				
	63,70	67,36	121,19	1664,29
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы ( + / - ) %		-8,75	-7,58	-38,86
				-13,37

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебулочных 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.

**1-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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	34,934	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.
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,17</b>	<b>28,32</b>	<b>103,90</b>	<b>781,66</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	<b>26,00</b>	<b>26,98</b>	<b>97,30</b>	<b>734,75</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,78	1,24	1,70	1,80		
<b>ОБЕД</b>								
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	391,22	41	274/21
	Молоко кипячёное ***	35	0,91	1,09	1,804	22,008	41	157/21
2-й	Хлеб безглютеновый *	200	5,8	5,00	9,80	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
2-й	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
	<b>итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>44,31</b>	<b>37,85</b>	<b>58,94</b>	<b>766,60</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	<b>36,40</b>	<b>37,77</b>	<b>136,22</b>	<b>1028,65</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,80	0,08	-19,86	-8,92		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/18
	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	62,34	38	
	<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>2,98</b>	<b>7,49</b>	<b>51,29</b>	<b>279,59</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	<b>10,40</b>	<b>10,79</b>	<b>38,92</b>	<b>293,90</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,13	-3,08	3,18	-0,49		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>68,48</b>	<b>66,16</b>	<b>162,84</b>	<b>1548,26</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>60%</b>	<b>62,40</b>	<b>64,74</b>	<b>233,52</b>
отклонение от нормы (+ / -) %		5,84	1,32	-18,16
				-7,32

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>47,29</b>	<b>45,34</b>	<b>110,24</b>	<b>1046,19</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>45%</b>	<b>46,80</b>	<b>48,56</b>	<b>1322,55</b>
отклонение от нормы (+ / -) %		0,47	-2,98	-16,68
				-9,40

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>71,46</b>	<b>73,65</b>	<b>214,13</b>	<b>1827,855</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>70%</b>	<b>72,80</b>	<b>75,53</b>	<b>2057,30</b>
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.

**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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2/19
	Тефтели рыбные (минтай) ***	100 /20	12,70	4,45	7,19	119,99	62	239/17
	Пюре картофельное / / Калуста отварная (сложный гарнир)	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.1/19
	Сок фруктовый (яблочный)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР/7.12/19
	Хлеб безглютеновый *	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,08</b>	<b>13,298</b>	<b>61,54</b>	<b>460,878</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 3-й	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	7	МР/8.9/19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	14	ТТ/1.99/17
	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
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>26,01</b>	<b>36,82</b>	<b>102,97</b>	<b>855,81</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5/19
	Сардельки мясные паровые	100	18,40	16,60	3,50	228,00	52	МР/2.21/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>20,63</b>	<b>19,200</b>	<b>40,84</b>	<b>423,49</b>		
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		

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

\* 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.

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	34	303/17
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,29</b>	<b>27,89</b>	<b>63,02</b>	<b>610,89</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы { + / - } %			0,28	0,85	-8,81	-4,21		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 4-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	300	6,965	4,967	22,312	161,76	17	МР/1.16/19
	Мясо духовое	220	17,29	17,35	19,14	301,00	56	258/17
	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.
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>32,03</b>	<b>30,635</b>	<b>86,611</b>	<b>761,421</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы { + / - } %			-4,21	-6,81	-12,75	-9,09		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Яйцо варёное ***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Горошек консервированный.	40	1,10	0,07	2,30	14,70	4	54-21а/22
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,198	111,39	80	82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>8,20</b>	<b>8,606</b>	<b>34,80</b>	<b>246,094</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы { + / - } %			-2,12	-2,02	-1,06	-1,63		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>58,32</b>	<b>58,52</b>	<b>149,63</b>	<b>1372,31</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>60%</b>	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы { + / - } %			-3,92	-5,76	-21,55

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>40,23</b>	<b>39,24</b>	<b>121,41</b>	<b>1007,52</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>45%</b>	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы { + / - } %			-6,32	-8,63	-13,81

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>66,52</b>	<b>67,13</b>	<b>184,43</b>	<b>1618,40</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>70%</b>	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы { + / - } %			-6,04	-7,78	-22,61

\* 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.

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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 5-й	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.
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>21,82</b>	<b>28,64</b>	<b>72,65</b>	<b>640,31</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,02	1,54	-8,33	-3,21		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 5-й	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.
	Фрукты свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82/21
<b>итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>25,19</b>	<b>20,49</b>	<b>81,70</b>	<b>624,30</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 5-й	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.
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>17,32</b>	<b>11,90</b>	<b>32,10</b>	<b>308,9</b>		
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		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		47,01	49,13	154,36	1264,61
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %			-14,80	-14,47	-20,34
					-16,97

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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		64,33	61,03	186,45	1573,46
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	272,44
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.

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 )			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 - я	Каша пшениная вязкая	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Пюре из отварного мяса в бульоне	65	18,00	15,50	0	211,00	60	МР2.1/19
День 6 -й	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.
	Фрукты свежие ( яблоко )	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>25,73</b>	<b>24,58</b>	<b>83,70</b>	<b>667,65</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 - я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а/19
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,96	4,87	12,30	104,71	20	250/22
День 6 -й	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	48	347/23
	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	386/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>27,32</b>	<b>40,68</b>	<b>91,69</b>	<b>853,12</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 - я	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
День 6 -й	Фрукты 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.
<b>итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,16</b>	<b>12,562</b>	<b>37,62</b>	<b>298,37</b>		
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 Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	53,04	65,27	175,38	1620,77
Норма по МР 2.4.0162-19.	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы ( + / - ) %	-9,00	0,49	-14,94	-8,26

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	36,47	53,24	129,30	1151,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы ( + / - ) %	-9,93	4,35	-11,78	-5,82

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	62,20	77,83	213,00	1819,14
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы ( + / - ) %	-10,20	2,13	-15,27	-8,10

\* 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.

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	<b>ЗАВТРАК</b>							
	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.
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>26,55</b>	<b>27,55</b>	<b>68,63</b>	<b>632,49</b>		
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	<b>ОБЕД</b>							
	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.
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,91</b>	<b>39,23</b>	<b>75,63</b>	<b>785,59</b>		
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	<b>ПОЛДНИК</b>							
	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	54-21а/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,73</b>	<b>8,433</b>	<b>44,76</b>	<b>295,00</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / - ) %			-1,80	-2,18	1,50	0,04		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>				
	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

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>				
	38,66	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	-8,23

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>				
	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	-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 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 8 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/9 2 /15
	Каша гречневая с овощами	180	6,65	4,56	29,12	183,69	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	55	МР/23 /19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>27,17</b>	<b>28,14</b>	<b>82,97</b>	<b>703,18</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			1,12	1,08	-3,68	-1,07		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 8 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-43/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	19	115/17
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	28	547/22
	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
<b>итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>27,39</b>	<b>21,44</b>	<b>94,69</b>	<b>691,86</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-8,67	-15,13	-10,67	-11,46		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 8 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	61	358/21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>19,95</b>	<b>12,03</b>	<b>48,52</b>	<b>378,05</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы ( + / - ) %			9,18	1,15	2,47	2,86		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	54,66	49,68	177,66	1395,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы ( + / - ) %	-7,54	-14,05	-14,35	-12,53

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	47,34	33,47	143,21	1069,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы ( + / - ) %	0,52	-13,98	-8,20	-8,60

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

\* 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 приготавливаемых 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	3,87	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.
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>23,42</b>	<b>16,802</b>	<b>57,51</b>	<b>493,401</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
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/2.10в/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.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
<b>итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>23,48</b>	<b>29,46</b>	<b>106,88</b>	<b>813,49</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	28	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.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>7,56</b>	<b>5,50</b>	<b>56,04</b>	<b>302,28</b>		
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		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>46,90</b>	<b>46,26</b>	<b>164,39</b>	<b>1306,90</b>
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

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>31,03</b>	<b>34,96</b>	<b>162,92</b>	<b>1116,77</b>
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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>54,46</b>	<b>51,76</b>	<b>220,42</b>	<b>1609,17</b>
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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я	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
День 10 -й	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>11,76</b>	<b>12,11</b>	<b>98,41</b>	<b>666,77</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,69	-13,77	0,29	-6,06		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	4	54-20а/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	16	249/23
День 10 -й	Котлета рубленая из птицы	100	24,53	10,52	1,00	198,02	45	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	140	2,67	0,51	21,36	100,94	29	125/17
День 10 -й	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.
<b>итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>36,68</b>	<b>23,40</b>	<b>88,14</b>	<b>718,25</b>		
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	-10,66		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я	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
День 10 -й	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>21,98</b>	<b>15,010</b>	<b>35,83</b>	<b>349,16</b>	
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		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>47,46</b>	<b>36,51</b>	<b>186,55</b>	<b>1275,03</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,38	-27,09	-12,07
				-16,62

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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>69,43</b>	<b>50,52</b>	<b>222,38</b>	<b>1624,18</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
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 сухих 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 ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>21,04</b>	<b>25,30</b>	<b>68,37</b>	<b>606,88</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
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	483/22
	Каша вязкая ( пшённая )	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипячённое ***	200	5,8	5,00	9,80	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	
<b>итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>26,96</b>	<b>23,87</b>	<b>81,07</b>	<b>658,49</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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.
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,73</b>	<b>8,43</b>	<b>44,76</b>	<b>295,00</b>		
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		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	48,00	49,17	149,44	1266,37
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы ( + / - ) %		-13,85	-14,43	-21,80

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	35,69	32,31	125,83	953,60
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы ( + / - ) %		-10,68	-15,06	-12,67

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	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

\* 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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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.
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24,24</b>	<b>19,96</b>	<b>65,55</b>	<b>540,78</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 12 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-4з/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	21	54-20с/22
	Вразы рубленые	90	13,391	17,953	3,102	229,67	51	274/17
	Каша вязкая (рисовая ) / и овощи припущенные	130	2,22	3,61	23,03	133,51	24	303/17
	Комлот из смеси сухофруктов	50	1,16	1,30	3,28	29,42	24	138/17
	Хлеб безглютеновый *	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Плоды свежие (яблоко)	30	3,05	6,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>31,66</b>	<b>31,70</b>	<b>113,59</b>	<b>877,49</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
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	0,0168	15,447	62,54	39	
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,55</b>	<b>10,96</b>	<b>59,34</b>	<b>361,34</b>		
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
отклонение от нормы ( + / - ) %	-8,26	-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
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
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 менюготавливаемых 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 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 приготавливаемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

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

Сезон:

2023 - \_\_\_\_ г.г.

1 - 2 - я неделя

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 В.А. 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. - 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)	осеннее, пшеничное и ячменное клеевые, манная крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ячменя;
5)	квасовые изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	масляные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	бекон;
9)	кофеиновый и какао-нитрат;
10)	любые конфекты и шоколад, в составе которых содержится сахар;
11)	вафли, вафельная просека;
12)	панирующая;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие сыворотки глютена.

К группе забоевания, при которых dieta нуждается в индивидуальном подходе при организации питания, также относятся целиакия. Целиакия – это хроническая, иммуногенно детерминированная аутоиммунная T-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка в тонком кишечнике, от которого зависит нейтрализация пептидов токсичной глютеновой фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндоспермы зерна некоторых злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламины (глютен).

Диагностика при целиакии основана на принципе исключения из рациона злаковых лиц токсичного для этих больных глютена. На пищевое значение полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4-фракций белка пшеницы злаков. Своего высшего содержания 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 сыворотки глютена – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сыры), мукурузные клеевые, полуфабрикаты овсяные и панировка [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой крупы. Безглютеновая пшеница – единственный способ этнокультурной профилактики. Природным поставщиком антиоксидантов является сырое фруктов, овощи и зелень. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перси, томаты, капуста (белокачанная, брокколи), чеснок, лук, черника, изюм, цитрусовые, красный трюфель, ягоды (черника, клубника, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания наиболее вредных примесей глютена в пищу ребенка все белоглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На пищевое для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и мойкой посуды. Необходимо иметь отдельные технологические столы, мойку посуды и разделочный инвентарь [7].

Посуда и столовые приборы, должны стираться цветом или раскучком и (или) формой, допускается использование эмалированной посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принадлежащую ребенку из дома. Кружки и столовая посуда, инвентарь мест в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием и проточной воде.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет Для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания.

- Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютеновальной целиакии / А.И. Парфенов, П.Л. Щербатов // Педиатрический журнал № 11, том 8, 2010 г. - С. 52-56. 11. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред.

- Матальгина О.А., Романов Первичная обработка грибов  
 Их необходимо тщательно перебрать и промывать не менее 6 раз за количеством загрязнений пшеницей при варении, транспортировке, транспортировке. Слегка просушить. Овощи, используемые для холодных закусок, варят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, сельдерей лучше парить или запекать в духовке, сушить и жарить после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее можно шинковать ножом из нержавеющей стали и замораживают в готовом блюде.

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

Все блюда готовят на пару или варят. Для приготовления бульонов 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 пенный 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 пахить, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1см. Рыба закладывается в подсоленную в приготовлении вторичный бульон из мяса, птицы и рыбы должны просоливать тушение, мяра (на пару или при слабом кипении), припускание. Закармливать можно только до легкой порочки, 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 минимально малой мощности в духовке или мультиварке. Масло складут уже в сковороду с плиты сразу.

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

Свежевыжатый сок непосредственно перед употреблением разводят чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния пищеварения пища дается в перерывах между приемами пищи 3-5 раз при обострении, 3-4 раза в ремиссии.

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

Продукты промышленного производства, которые могут содержать токсичные глаути

колбасы, сосиски*, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы**, фарш, изготовленный на мясном производстве
мясные и рыбные консервы**
маринованные овощи и фрукты в консервах, в том числе для детского питания**
томатные пасты, соусы**, некоторые салатные заправки, горчица, майонез**
соусы, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сырки, маргарин с глюкокортикоидными стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные супы, картофельное пюре быстрого приготовления
загущенные и мукурированные соусы**, замороженный картофель фри
мукурированные хлопья (содержат соли), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, какао-смесь быстрого приготовления*
сприбавые напитки (в других вариациях морозодутиков)
вермишель, соевые и шкловидные напитки с какаококой, «чиз-чизс», восточные сладости, помады промышленного производства
питательные добавки (содержат анионы E100b, кармальные красители E130a - E150d, мальтозу E63b, инулин E63c, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и дигидрофосфаты жирных кислот E471)

- \* исключая безалкогольные сорта
- \*\* есть безалкогольные варианты
- \*\*\* из-за содержания соли

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией

Группы	Продукты
Пшеничные злаки и крупы	Хлебобулочные изделия - мука, каша, крахмал, хлопья, мукурированные хлопья*
	Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса
	Пшено, пшеничные хлопья
	Гречневая мука и каша
	Амарант, венишо, тапиока**
Мясо, мясные продукты	Сырое натуральное мясо
	Копченое мясо - шпика, окорок, буженина
	Колбасы "докторские" (без глютенных)
	Сосиски (без глютенных)
Яйца	Куриные
	Перепелиные
Жиры	Масло сливочное коровье***
	Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Рыба	Свежая
Молоко и молочные продукты	Закармливание
	Молоко натуральное и сырое



Сметана	Варенье и конфитюры
Кефир	Чечевича, горох
Простокваша	Свекольный сок
Рышенка	Нюхтары без солида
Биопродукты	Какао натуральное
Творог***	Чай черный, зеленый блв ароматических добавок
Сыр***	Йогурт (с кукурузным крахмалом)
Орехи, фрукты, орехи, бобов и фрукты, орехи	Комлот
Масла и растительные жиры	Шоколад натуральный
Сладости	Шоколадные конфеты
	Пастила, зефир, мармелад

\* не содержит сахарозы

\*\* ханова - рисовая лебса, тинюна - крупа из крахмала жорной манюки

\*\*\* некоторые сорта могут содержать глютен (особенно проверить йодола)

**Безглютенные 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	кадлант соевого белка	5
3	Готовый продукт гречневый	крупа кукурузная крупа гречневая	100 60
		крупа кукурузная	40

**Безглютенные зерновые продукты**

(Для детей с целиакией в стадии ремиссии)

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

**Таблица замены мучных продуктов**

Глициндериватный продукт	Масса, г	Безглютенный продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютенный хлеб Безглютенные булочки Хлебцы кукурузные, рисовые, гречнево-рисовые	75
Макаронные изделия	100	Безглютенные спагетти, лапша, спираль, рамен, ризунити, колечки, вермишель	50
Печенье, блинсы, вафли	100	Безглютенная ханова с абрикосовым джемом, безглютенное вафле с ванилью, безглютенные песыны - (бисквиты), безглютенное печенье мюслиершварце	75
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютенная мука из смеси Ари поленика, безглютенная мука из смеси Ари сладкой вытсчи	50

Ассортимент основных продуктов, рекомендованных для использования в питании детей, больших детей и подростков (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовые пищевые продукты промышленного производства)

Ванилин

Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное

Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное

Вафлы безглютеновые

Вода питьевая

Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (милком)\*

Гематоген 1 категории

Гелированная (желе, заливная часть, шип)

Горьх шифоновый

Горьхел зеленый быстрозамороженный

Горьхел 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 (Мако) безглютеновые витаминизированные

Изделия творческие для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)\*

Икра зернистая

Икра лососевых рыб без консервантов

Каблечи (паниссони) сезоне

Какао-порошок

Каша беломолочная, фруктово-молочная

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

Каша рисовая с фруктами и ягодами

- Петрушка свежая
- Печенье безглютеновое
- Плоды и ягоды быстрозамороженные
- Рыба свежая и замороженная
- Рыба соленая красная
- Сахар (песок)
- Свиная столовая свежая
- Свиная мясная бескостная (лопатка, окорок)
- Сельдереи свежий
- Сельди соленая слабый соли
- Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)
- Сметана (с массовой долей жира 10-15%)

Солн засаженные, солн фруктовые (плоды, ягоды) – прямого отжима (прямозеленато производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)

Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия

Субпродукты говяжьи обработанные – печень, сердце

Сыр сырный 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
- Язык говяжий
- Яйца куриные свежие

\* Допускается только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Таблица 1  
Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты  
(Баранова А.А., Грошина Т.Э., Росланцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Выходность R, ккал/сут для детей в возрасте				
	(брутто)	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Хлеб безглютеновый*	100	150	200	250	250
Мука пшеничная (рисовая)	3	4	5	5	5
Картофель (рис, гречка, кукуруза, чечевица)	190	60	70	80	80
Картофель	200	250	290	300	300
Овощи, зелень	100	280	340	400	400
Фрукты свежие	160	200	200	260	260
Солн фруктовые	5	20	20	20	20
Фрукты сушеные	10	10	10	15	15
Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия	35	50	60	60	60
Сахар	100	120	140	170	170
Масло 1 категории	25	30	40	45	45
Пшеница	40	50	50	60	60
Рыба (жирная)***	475	500	550	550	550
Молоко, кефир***	30	50	50	50	50
Творог 10%	10	12	10	10	15
Сметана	20	20	30	30	35
Масло сливочное	5	10	10	10	15
Масло растительное	1	1	1	1	1
Яйца (шт.)***	1	1	1	1	1

шт./сут

Сыр		5	10
Чай	0,2		
Нашо-порошок ***	0,3	0,4	0,4
Химический состав (без учета тепловой обработки)****		2	2
Белок, г	61,3	81,2	94
Жиры, г	65	84,9	95,7
Углеводы, г	157,1	282,5	334,9
Энергетическая ценность, ккал	1619	2211	2507
			2939

Ть смесь сухие низкобелковые безглютеновые «Нутри-ген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению (сухи  
 \*\* Для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смесь сухие низкобелковые безглютеновые «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 (масо, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой безмолочной диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)				
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет	15 лет
Безглютеновые хлебобулочные, мучные и макаронные изделия					
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	110	190	300	330	430
Хлеб (рисовый, кукурузный, картофельный, соевый)	3	4	5	5	5
Соевые смеси для детского питания	40	60	70	80	80
Картофель	500	-	-	-	-
Овощи, зелень	150	200	350	400	550
Фрукты свежее	200	280	340	400	450
Соя ферментированная	100	200	200	160	300
Фрукты сушеные	160	220	230	250	250
Сахар, сладости	5	10	15	15	15
Масло 1 категории, сливочное	35	50	60	65	70
Рыба*	190	250	350	400	435
Яйцо*	-	45	80	95	105
Масло растительное	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
	20	40	50	55	60

\* не рекомендуется при симптомах пищевой аллергии

Содержание лактозы в различных молочных продуктах

Продукт	Молочные	Содержание лактозы, %
Женское		6,1-7,8
Коровье		4,6
Козье		4,5
Овечье		4,8
Козье		6,4
Ослиное		6,2
Несомолочные продукты		
Простокваша		4,1
Кефир*		3,5-4,1
Йогурт*		3,5
Ацидофильн		3,8
Буракс		5
Сметана*		3,2
Творог*		1,8-2,1
Сыры		
Твердые**		2,0-2,8
Брынза		3,8
Масло		

Традиционного состава	0,81
Искусственные	1,15
Буферное	1,81

\* показатель зависит от жирности продукта.

\*\* показатель зависит от сорта.

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

Витамины	Продукты		Животные субпродукты (печень)
	растительные	животные	
B1	горох, фасоль, рис, апельсин, смородина, облепиха	субпродукты (печень)	
B2	Брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха	внеший желток, телятина, баранина, молочные продукты, говядина, печень, курица	
B6	смородина, земляника, апельсин	мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты	
B9	перец сладкий, грецкие орехи, капуста, петрушка, бобы, лук, гречневая крупа, бананы, кардамон	яйца, мясо, сыр, печень	
B12	темно-зеленые листовые овощи, томаты, свекла, морковь, брокколи, авокадо, смородина, земляника	яйца куриные и перепелиные, печень, птица, телятина, сыр, творог	
B5	горох, фасоль, гречневая крупа	яйца, икра, сельдь, печень	
H	фундук, капуста, листовые овощи, финик, горох	печень, мякоть, мясо, курица, сливочное масло, ягненок	
C	орехи, бобовые, цветная капуста, бурый рис, бананы		
E	шпинат, смородина, облепиха, апельсин, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп		
PP	орехи, бобы, крупа гречневая, смородина, земляника, рыба, черноплодная		
A	морковь, облепиха, петрушка, шпинат, абрикос, рыбная, смородина, черника, земляника, апельсин, морковь	печень, молочные продукты	
D	растительные масла, зерновые части овощей, облепиха, ананас, грецкие орехи	сельдь, ягненок, сливочное масло, молоко	
E	лиственные овощи, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло	
K		внеший желток, печень	

Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

Минерал	Пищевые продукты концентраты минералов
Железо	Печень, мясо, яйца, 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, зеленые бобы, пшеница, листовые овощи, свекла, укроп,
Марганец	Горчица, печень, орехи, какао-порошок, шпинат, сыр, шпинат, гречневая крупа, зелень
Медь	Чеснок, рис, яйца, мясо, рыба
Селен	Рыба, сыр, внешний желток, фасоль, горох
Фосфор	Чай, морская рыба, фторированная вода
Фтор	Мясо, рыба, субпродукты, яйца, чечевица, зеленый горошек, какао-порошок
Цинк	

Продукты – источники витаминов-антиоксидантов и биофлавоноидов

Витамин E	растительное масло, зеленые части овощей, облепиха, печень, яйца
Витамин C	шпинат, смородина, облепиха, цитрусовые, сладкий перец, капуста, томаты, петрушка, укроп, лук

β-каротин	томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук.
витамин А	печень, молочные продукты, морская, облепиха, шиповник
ликопен	красный грейпфрут, томаты, морковь
лиотенин, асахантин	брюссельская капуста
β-интигосинтин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (ягоды), облепиха, смородина, рябина, чай (особенно зеленый), лук

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

Продукт	ПВ	Продукт	ПВ
Зерновые		Сухофрукты, орехи	
пшеница	5	миндаль	14
испаренный рис	5	маком	7
гречка	3,4		
Бобовые			
горох	23		
чечевица	12		
фасоль	10		
зеленый горошек	6,1		
Овощи			
морковь	3,4		
свекла	3		
тыква	1,7		
сладкий картофель	1,6		
картофель	1,4		
томаты	1,2		
		Свежие фрукты, ягоды	
		малина	8
		облепиха	3
		груша	3
		яблоня	2



