

Утверждено
Директор ООО "Торговый дом Кубань"
А.Л. Жваков



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

ПЕРИОД:

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 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 ТК / ТТК	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	58	МР/2.10/19
День 2-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за завтрак		550	24,17	28,32	103,90	781,66		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,76	1,24	1,70	1,60		
ОБЕД								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9/19
	Суп с крулой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	18	ТТК/115/17
День 2-й	Омлет с птицей и / овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	2,12	291,22	41	274/21
	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	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	786,60	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			7,80	0,08	-19,86	-8,92		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	День 2-й	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06	38
2-й		и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	38
итого за полдник		350	2,98	7,49	51,29	279,59		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			-7,13	-3,06	3,18	-0,49		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	68,48	66,16	162,84	1548,26
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		5,84	1,32	-18,16
				-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
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
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	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 3 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МРБ.2 /19
	Тефтели рыбные (минтай) ***	100 /20	12,70	4,45	7,19	119,99	62	239/17
	Пюре картофельное /	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР7.1/19
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР7.12/19
	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 1 -я День 3 -й	Икра семокольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	7	МРБ.9а /19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	14	ТТК/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.
Флоды 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 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	15,60	3,50	228,00	52	МР/2.21/19
	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
отклонение от нормы (+ / -) %			-15,68	-13,55	-17,73
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		46,64	56,02	143,82	1279,30
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,16	6,92	-8,05
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
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			
неделя 1 - я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная 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	33,89	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 0.9а/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 Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,04	65,27	176,38	1520,77
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
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	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
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	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)			Энергетиче- ская 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/6.1/19
	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/7.14/19
	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	482/21
	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
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	0,48	0,07	1,33	8,00	1	МР/6.2/19
	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	54-24/22
	Котлета мясная паровая	100	19,39	17,99	5,83	262,53	50	МР/2.2/19
	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	4,80	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
итого за полдник		330	8,73	8,433	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : _____

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 8 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2/19
	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/3.1/19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/21.6/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	27,17	28,14	82,97	703,18		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,90	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			1,12	1,08	-3,68	-1,07		
ОБЕД								
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 (пшениой)	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	647/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	66	385/17
	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		895	27,39	21,44	94,69	691,86		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонения от нормы (+ / -) %			-8,67	-15,13	-10,67	-11,46		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 8 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/21.6/19
	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.
итого за полдник		310	19,95	12,03	48,52	378,05		
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		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,56	49,58	177,66	1395,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,54	-14,05	-14,35	-12,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,34	33,47	143,21	1069,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	0,52	-13,98	-8,20	-8,60

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	2057,30
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 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Шницель рыбный(на пару)***	100	15,47	4,28	1,59	107,98	64	235/17
День 9 -й	Пюре картофельное/	110	2,38	3,67	16,59	114,58	23	МР/7.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,72	5,33	4,90	78,62	23	МР/7.7/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,19	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	23,42	16,802	57,51	493,401		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,48	-9,43	-10,22	-8,21		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2/19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	11	ТТК 83 /17
День 9 -й	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10а/19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.14б/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		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Каша гречневая с овощами.	150	5,54	3,80	24,27	152,08	35	858 / 22
День 9 -й	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		360	7,56	5,50	56,04	302,28		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	-4,90	4,40	0,29		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,90	46,26	164,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,90	-17,13	-15,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,03	34,95	162,92	1116,77
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %		-15,16	-12,61	-3,14

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	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %		-17,64	-22,03	-13,36

* 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 маной 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	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Рис с кукурузой и морковью	230	5,35	5,13	49,95	266,49	37	660/22
	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
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		
ОБЕД								
неделя 2 -я	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
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.
итого за обед		825	36,68	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	-10,66		
ПОЛДНИК								
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.
	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
отклонение от нормы (+ / -) %			-14,38	-27,09	-12,07

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
отклонение от нормы (+ / -) %			10,44	-9,41	-13,15

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	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,24	-23,18	-12,86

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб. пр-та / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 11 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/2 /19
	Жаркое по - дормашнему	200	16,42	17,79	23,10	336,00	57	289 /17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	39,00	75	МР/1 /10/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 /21
итого за завтрак		590	21,04	25,30	68,37	606,88		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,77	-1,55	-7,43	-4,35		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 11 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/5.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	12	ТК / 88 / 17
	Биточек рыбный*** и / соус	80/ 20	9,94	3,21	6,77	96,01	63	463/22
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипячёное ***	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		935	26,96	23,87	81,07	658,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,07	-12,87	-14,17	-12,59		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 11 -й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	183,00	70	МР/11.5 /19
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4 /1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,43	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

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

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

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

* 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
Среднее за 6 дней (фактически)

Сезон :
1 - я неделя

2023 - ____ г.г.

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

Среднее за 6 дней (фактически)

2 - я неделя

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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 М. Оксана

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)	опилки, пшеничные и ячменные хлопья, млиновая крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	кобальтовые издрели веревные, полукотлетные, котлетные;
6)	кислые консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	вогурт;
9)	кофейный и какао-напитки;
10)	любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится соль;
11)	вафли, вафельная крошка;
12)	полуфабри;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие сорбитол глютен

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относятся целиакия. Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная T-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация поступившей токсичной глютеновой фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляторных органов.

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

Диета при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пшеничных злаков. Самые высокие содержания проламинов 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 сорбитол глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, полуфабрикаты опочные в панировке [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновые питании – единственный способ энтропной профилактики. Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокачанная, брокколи), чеснок, лук, черносмородина, цитрусовые, кислый грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания мелких примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На кухне для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное техническими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и моечной ванной. Необходимо иметь отдельные технологические столы, кухонную посуду и разделочный инвентарь [7].

Посуда и столовые приборы, должны очищаться частой мыльной водой, допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принадлежавшую ребенку из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь моется в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием в проточной воде.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания. Утвержденный вице-президент Санкт-петербургского отга. Союз педиатров России д.м.н. проф. Е.М. Булазова от 19 декабря 2011г.

2. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии/А.И.Парфенов, П.Л.Щербанов //1 русский пациент № 11, том 8, 2010 г. - С. 52-56 11. Барановский А.Ю. Диетология. Ручководство. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

2. Маталигина О.А., Романю Первичная обработка продукта

Их необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз за возможности загрязнения пищи при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование сунга сома для развешивания манной и гречневой круп). Подготовленные овощи используют сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ополоснуть кипятком. Сложнее ополоснуть овощи, варят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, сельну и картофель лучше отваривать или запекать в духовке, очищать и нарезать в комнате, очищать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее мелко шинкуют лезвием из нержавеющей стали и замораживают в готовом блюде,

