

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ 28



А.С. Степанова

*AS*

"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.

"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 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	№ по Сб. р-р / год. изд.
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 1-й	Каша пшeнная 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.
	Фрукты 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.		<b>25%</b>	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
	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.		<b>35%</b>	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.
	Фрукты 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.		<b>10%</b>	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>	<b>59,84</b>	<b>58,53</b>	<b>77,98</b>	<b>1398,12</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>60%</b>	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы ( + / - ) %		-2,46	-5,76	-39,96
				-12,43

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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>63,70</b>	<b>67,35</b>	<b>121,19</b>	<b>1664,29</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>70%</b>	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 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	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	58	МР/2.10а/19
День 2-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<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 ( + / - ) %			-1,76	1,24	1,70	1,60		
<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	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
	Плоды свежие (яблоко)	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<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 ( + / - ) %			7,60	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/11.10/19
	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06	38	193 /17
День 2-й	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	38	
<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	-3,06	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

<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

<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

\* 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 / ТТК	№ 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 /	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.1/19
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР/7.13a/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>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/8.9a/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.
	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	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.
<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>46,09</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 ( + / - ) %			-15,88	-13,55	-17,73	-15,20
<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	6,92	-8,05	-1,47
<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	-10,79

\* 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 День 4 -й	Каша вязкая гречневая	180	5,50	8,01	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.
4 -й	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.		25%	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
4 -й	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.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-4,21	-6,61	-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	54-213/22
	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.		10%	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.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы ( + / - ) %		-3,92	-5,76	-21,55
				-13,31

<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.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы ( + / - ) %		-6,32	-8,63	-13,81
				-10,72

<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.	70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы ( + / - ) %		-6,04	-7,78	-22,61
				-14,93

\* 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.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			Б	Ж	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	-6,33	-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/1.2a/19
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	30	310/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
Плоды свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82/21	
<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>	<b>47,01</b>	<b>49,13</b>	<b>154,35</b>	<b>1284,61</b>
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>	<b>42,51</b>	<b>32,39</b>	<b>113,80</b>	<b>933,15</b>
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>	<b>64,33</b>	<b>61,03</b>	<b>186,45</b>	<b>1573,46</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы ( + / - ) %		-8,15	-13,44	-22,10
				-16,46

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

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

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

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

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	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	39,99	141,00	71	346/17
День 6 -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>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
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	48	347/22
День 6 -й	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.
<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	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
<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 )			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 - я День 7 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/2.21/19
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	82,00	26	МР/7.14а/19
	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
<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		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	15	96 / 17
	Рагу из овощей	180	3,25	11,24	15,25	174,72	25	54-24г/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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Яйцо варёное ***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза сахарная	70	1,40	0,23	7,12	36,52	5	54-21з/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 ( + / - ) %			-1,60	-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

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	38,65	47,66	120,39	1080,59
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы ( + / - ) %		-7,84	-0,83	-14,07

<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

\* 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 )			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ 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/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/2.3 /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	54-4з/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	647/22
	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.
<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>	<b>54,56</b>	<b>49,58</b>	<b>177,66</b>	<b>1395,04</b>
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>	<b>47,34</b>	<b>33,47</b>	<b>143,21</b>	<b>1069,92</b>
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>	<b>74,51</b>	<b>61,61</b>	<b>226,18</b>	<b>1773,10</b>
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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - \_\_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<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	3,67	16,59	114,58	23	МР/7.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,72	5,33	4,90	78,62	23	МР/7.7/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<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.
	Фрукты 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>29,45</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	26	108,0	66	389/17
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	35	658 / 22
День 9 -й	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
<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>	46,90	46,26	164,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы ( + / - ) %	-14,90	-17,13	-17,76	-15,53

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	31,03	34,95	162,92	1115,77
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы ( + / - ) %	-15,16	-12,61	-3,14	-7,04

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	54,46	51,76	220,42	1609,17
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы ( + / - ) %	-17,64	-22,03	-13,36	-15,25

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

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

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

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

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 )			Энергетическая ценность	№ рецептуры / 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.
	Плоды 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>556,77</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	249/22
День 10-й	Котлета рубленая из птицы	100	24,53	10,52	3,00	198,02	45	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	140	2,67	0,51	21,36	100,94	29	125/17
	Компот из смеси сухофруктов	35	0,38	3,04	1,03	32,81	29	332/17
	Хлеб безглютеновый *	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>35,68</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	-10,56		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
День 10-й	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	49	525/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<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>47,45</b>	<b>35,51</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 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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ 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.
	Флоды 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	463/22
	Каша вязкая (пшённая)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипячёное ***	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	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
<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>		<b>48,00</b>	<b>49,17</b>	<b>149,44</b>	<b>1265,37</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,85	-14,43	-21,60

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>35,69</b>	<b>32,31</b>	<b>125,83</b>	<b>953,50</b>
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>		<b>56,73</b>	<b>57,60</b>	<b>194,20</b>	<b>1560,38</b>
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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры 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	18,96	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
	Зразы 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
	Компот 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
	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>920</b>	<b>31,65</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	0,0165	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		

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

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

Сезон :  
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 :  
 1 - 2 - я неделя

2023 - \_\_\_\_ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,9	389,2	2939
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75
Среднее за 12 дней (фактически)			23,34	23,41	75,35	614,59
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,56	-3,30	-5,64	-4,09

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65
Среднее за 12 дней (фактически)			30,17	30,48	81,83	760,37
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,99	-6,75	-13,97	-9,13

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90
Среднее за 12 дней (фактически)			11,39	10,75	44,09	316,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,95	-0,04	1,33	0,78

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
Среднее за 12 дней (фактически)			53,50	53,89	157,18	1374,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,55	-10,05	-19,61	-13,22

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
Среднее за 12 дней (фактически)			41,55	41,22	125,92	1077,32
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,05	-6,80	-12,65	-8,34

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 12 дней (фактически)			64,89	64,64	201,27	1691,90
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,61	-10,10	-18,29	-12,43

Ответственный за разработку меню

*Кривенко И.А. Окрус*

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)	овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	колбасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	мясные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	йогурт;
9)	кофеиновый и какао-напитки;
10)	любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
11)	вафли, вафельная крошка;
12)	повидло;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относятся целиакия. Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная T-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидов токсичной глютенной фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммуорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндосперма зерна некоторых злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глютена).

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пищевых злаков. Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (55%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%). Таким образом, в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, полуфабрикаты овощные в панировке [7]. В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ этиотропной профилактики. Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокачанная, броссельская, брокколи), чеснок, лук, черносслива, изюм, цитрусовые, красный 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 технологическими 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, которыми отличаются цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь места 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 отд. Союза педиатров России д.м.н. проф. Е.М.Булатова от 19 декабря 2011г. 2. Парфенов А.И. Диагностика и терапия Глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербанов /Г/ рурный пациент №11, том 8, 2010 г. - С. 52-56. 11. Барановский А.Ю. Диетология. Рукопись. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

2. Матальгина О.А., Романов  
Первичная обработка продукт  
Их необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз из-за возможности загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного совка для развешивания манной и гречневой круп).  
Подготовленные овощи измельчают сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ополоснуть кипятком. Свежие овощи очищают. Овощи, используемые для холодных закусок, варят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, свеклу и картошку лучше отваривать или запекать в кожуре, очищать и нарезать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипяток. Её можно шинковать ножом из нержавеющей стали и закладывать в готовое блюдо.

сначала его с огня, фрукты тщательно моют в холодной проточной воде, а затем обдают кипятком. Фрукты с плотной кожурой (яблоки, груши), лучше очищать. Ягоды промывают в 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 верхний бульон не сливают.

Затем первичный бульон сливают, мясо повторно заливают горячей кипяченой водой и варят на медленном огне до готовности. При варке рыбного бульона воды нужно налить столько, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1см. Рыба закладывается в подсоленную

В приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы должны преобладать тушение, варка (на пару или при слабом кипении), припускание. Запаривать можно только до легкой корочки, а затем доводить блюдо до готовности на слабом огне, низких температурах или на пару.

Следует помнить, что в процессе домашнего приготовления пищи при избыточной температуре могут происходить нежелательные изменения жира и других пищевых веществ. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения на максимальной

Кашу можно готовить в смеси или рассыпчатый. Масло кладут уже в снятую с плиты кашу.

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

Свежежмыхатый сок непосредственно перед употреблением разводит чистой кипяченой водой.

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

**Продукты промышленного производства, которые могут содержать «скрытый» глютен**

Продукты, в составе которых глютен не декларирован	Продукты, изготовленные на местном производстве
мясные и рыбные консервы**	многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания**
томат-пасты, кетчупы**	некоторые салатные заправки, горчица, майонез**
соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй	некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глутеносодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления	картофельные и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солоду), маринады, пасты	нофре быстрорастворимый, какао-смеси быстрого приготовления
«Крабовые палочки» (и другие имитации морепродуктов)	маршмеллоу, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства
пищевые добавки (краситель Е106b, карамельные красители Е150a - Е150d, мальтол Е636, изомальтол Е953, мальтит и мальтитный сироп Е965, моно- и тиллицериды жирных кислот F471)	

\* Исключая безглютеновые сорта  
 \*\* есть безглютеновые варианты  
 \*\*\* из-за содержания солода

**Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией**

Группа	Продукты
Пищевые злаки и крупы	Кукурузные - мука, каша, крахмал, хлопья, кукурузные хлопья** Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса Прессо, пшеница каша Гречневые мука и каша Амарант, квиноа, таллиона**
Мясо, мясopодуkты	Сленее натуральное мясо Копченое мясо - шинка, окорок, буженина Колбаса "Докторская" (безглютеновая) Сосиски (безглютеновые)
Яйца	Куриные
Жиры	Перепелиные Масло сливочное коровье*** Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Рыба	Свежая Замороженная
Молоко и молочные продукты	Молоко натуральное и сухое

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

\* не содержащие сахарозаменитель

\*\* киноа - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корневой маниоки

\*\*\* некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверять йодом)

#### Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией и в остром периоде заболевания)

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

#### Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией в стадии ремиссии)

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

#### Таблица замены мучных продуктов

Главный ингредиент	Масса, г	Безглютеновый продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб Безглютеновые булочки Хлебцы кукурузные, рисовые, гречично-рисовые	75
Макаронные изделия	100	Безглютеновые спагетти, перья, спираль, роллы, равиоли, колечки, вермишель	50
Печенье, маексы, вафли	100	Безглютеновое печенье, безглютеновые вафли с паннико, безглютеновое печенье - бисквиты, безглютеновое печенье миксозерновое	75
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мучная смесь для выпечки, безглютеновая мучная смесь для сладкой выпечки	50

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4  
 Таблица 1  
 Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты  
 (Баранов А.А., Бороник Т.Э., Рославцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте			
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Хлеб безглютеновый*	100	150	200	250
Мука пшеничная (рисовая)	3	4	5	5
Крупы (рис, греча, кукуруза, т.)	40	60	70	80
Картофель	190	250	290	380
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	260
Соки фруктовые	160	220	230	230
Фрукты сушеные	5	10	15	15
Безглютеновая выпечка и кон.	10	10	20	20
Сахар	35	50	60	60
Мясо 1 категории	100	120	140	170
Птица	25	30	40	45
Рыба (филе)***	40	50	60	60
Молоко, кефир***	475	550	550	550
Творог детский	30	50	50	50
Сметана	10	12	10	15
Масло сливочное	20	20	30	35
Масло растительное	5	10	10	15
Яйца (шт.)***	0,1	1	1	1

01.ф.008

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

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

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-безмолочной диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)			
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Безлактозные хлебобулочные, мучные и макаронные изделия				Мал
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	110	190	300	330
Крупа (гречневая, рисовая, кукурузная)	3	4	5	5
Соевые смеси для детского питания	40	60	70	80
Картофель	500	-	-	-
Овощи, зелень	150	200	350	400
Фрукты свежие	200	280	340	400
Соевые фруктовые	100	200	200	260
Фрукты сухие	160	220	230	250
Сахар, сладости	5	10	15	15
Мясо 1 категории, птица	35	50	60	65
Рыба*	130	250	350	400
Яйцо*	-	45	80	95
Масло растительное	1/2 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	Содержание лактозы, %
Молоко:	
Женское	6,6-7,0
Коровье	4,6
Козье	4,5
Овечье	4,8
Кобылье	6,4
Ослица	6,2
Кисломолочные продукты	
Простомаша	4,1
Нефир*	3,8-4,1
Йогурт*	3,5
Ацидофилин	3,8
Кумыс	5
Сметана*	3,2
Творог*	1,8-2,8
Сыры	
Твердые**	2,0-2,8
Брынза	2,9
Масло	

Традиционного состава	0,61
Крестьянское	1,35
Буферное	1,89

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

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

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

Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

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

Продукты – источники витаминов-антиоксидантов и биофлавоноидов

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

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

Содержание пищевых волокон (ПВ) в продуктах питания, разрешенных для больных целиакией

(г/100 г продукта)

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





