

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАOU СОУШ № 11

Е.М. Мальцева

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

Е.М. Черкас

2024г.

Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом Целиакия (непереносимость глютена)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,13	324,70	0,11	1,70		1,48	18,80	253,77	31,42	3,69
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21			1,23	30,18	190,05	40,88	3,22
б/п/с/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00		0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
Итого за Завтрак		530	32,64	28,85	66,95	661,43	0,33	57,50		3,04	122,78	504,80	81,95	7,76
Обед														
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,53	0,03	36,05		2,32	40,62	30,09	16,44	0,56
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
233М/328М	Рыба запечённая (треска), с соусом красным	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65		1,95	41,16	215,55	37,00	0,98

основным, 70/30																		
321/М/БМД	Капуста тушеная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	120,13	89,97	45,89	1,82				
348М/сж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,03	2,40	1,65	1,35	0,38				
<i>Итого за Обед</i>		850	24,19	21,27	67,36	563,47	0,37	176,3	53	7,49	287,68	456,25	135,77	5,49				
ВСЕГО:		1470	64,51	52,38	184,77	1478,22	0,84	234,4	121,85	10,53	410,46	961,05	217,72	13,25				

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
	Котлеты рубленные из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,63	7,58	192,73	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01				
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	330,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06				
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
<i>Итого за Завтрак</i>		547	21,47	22,43	69,64	567,49	0,54	3,7	92,2	1,67	112,02	430,06	205,92	8,54				
Обед																		
74/М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96				
102/М/БМД	Сул картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,20	5,68	19,44	158,03	0,24	11,84	4,90	2,03	38,56	118,71	39,88	2,11				
297/М/БМД	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,52	9,18	267,42	0,11	1,78	62,30	1,83	16,83	158,99	23,18	1,80				
199/М/БМД	Шюре из бобовых с маслом	200	21,93	8,77	45,83	350,14	0,77	40,00	40,00	0,77	111,65	315,55	101,65	6,48				
349М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69				

Итого за Обед		870	50,1	37,26	109,61	968,36	1,32	40,97	110,20	8,90	297,94	760,69	228,08	13,57
ВСЕГО:		1417	78,88	62	225,48	1768,31	1,86	44,67	202,4	10,67	409,96	1190,75	434	22,11

День/неделя: Среда-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
	Омлет натуральный (на воде)	220	24,12	31,89	1,51	389,26	0,13		528,50	1,27	108,70	367,36	22,76	4,76
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		617	25,22	32,58	27,92	511,65	0,27	28,70	528,50	1,87	214,05	458,98	54,30	9,80

Обед

	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80
	Щи по-уральски (с пшениной крупой)	250	4,05	5,69	8,81	105,22	0,07	22,53	6,30	2,04	35,01	61,77	25,56	1,03
	Котлеты Московские	100	11,91	17,67	11,06	251,03	0,07	1,10	32,00	1,91	19,73	129,54	20,61	2,04
	Рис припущенный	150	3,73	2,71	39,26	196,32	0,04		12,00	0,24	5,95	80,60	26,56	0,54
	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
Итого за Обед		860	25,34	36,48	118,11	904,89	0,35	42,48	52,10	9,22	158,98	407,80	124,95	6,20
ВСЕГО:		1317	50,6	68,17	145,59	1421,02	0,62	71,18	580,6	11,09	373,3	866,78	179,25	16

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg

		Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
299/К/БМД	Ежики мясные с соусом красным основным, 80/40	120	15,46	19,06	266,11	0,15	8,65	4,00	3,24	27,94	147,08	28,95	2,23
125/М/БМД	Картофель отварной	200	8,03	31,92	216,24	0,24	39,00	40,00	0,30	29,26	117,60	45,29	1,83
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
	Фрукты (мандарины)	150	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		670	17,83	76,62	601,43	0,48	154,65	84,85	4,025	180,7	345,963	96,39	4,879
Обед													
71М	Огурец свежий	100	0,70	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
150 К	Суп рыбный	250	10,45	19,59	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	31,15	1,08
287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	20,17	285,71	0,15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58	2,83
350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
Итого за Обед		750	25,58	66,97	587,43	0,33	112,6	0	4,14	115,03	290,36	95,93	4,72
ВСЕГО:		1420	43,41	189,91	1421,32	0,97	268,65	86,65	8,8	357,23	724,91	210,02	11,12

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
	Перец болгарский	60	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00		1,60		1,40	0,10
288/М/БМД	Куры отварные с соусом белым	120	13,78	15,26	1,81	199,87	0,08	2,09	70,40	14,24	121,12	14,71	1,23
Завтрак													

	основным, 50/30																					
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21					28,00	1,23	30,18	190,05	40,88	3,22					
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50					0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
Итого за Завтрак		547	21,63	21,18	58,63	512,88	0,16	45,39				70,4	0,312	91,19	185,61	26,03	2,69					
Обед																						
21/К/БМД	Винегрет с сельдью	100	5,55	11,92	6,85	157,28	0,06	8,35	7,50	3,83	35,83	93,19									1,02	
133/К/БМД	Суп картофельный с рисом	250	1,68	3,23	14,33	93,46	0,05	10,58		1,46	18,19	39,89									0,52	
268/К/БМД	Оладьи из печени с соусом красным основным, 80/40	120	16,53	15,32	8,28	279,23	0,32	33,35	⁶ 572,00	5,53	32,59	285,44									6,34	
341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31			0,60	16,62	212,83									4,78	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40									0,95	
Итого за Обед		870	32,89	35,15	97,91	883,04	0,75	56,87	6593,3	12,16	171,12	724,35									15,14	
ВСЕГО:		1417	54,28	52,74	156,09	1358,52	1	102,26	6663,7	12,47	262,31	909,96									17,83	

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																							
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом, 80/40	120	16,03	14,28	19,32	270,26	0,16	3,50	4,00	1,64	23,57	172,55										28,47	2,67
302/М/БМД	Рис отварной	200	5,07	3,62	53,33	266,20	0,06		16,00	0,33	7,46	109,35										36,04	0,73
376М/ссж	Чай с сахаром	200		7,99		31,93	0,00	0,10			4,95	8,24										4,40	0,84

Итого за Завтрак		560	24,14	19,02	101,2	672,87	0,28	11,90	20,00	2,57	132,48	369,07	91,71	8,18
Обед														
66/М/БМД	Салат из моркови с изюмом	100	1.29	0.12	15.47	70.37	0.06	6.15		0.38	30.01	55.78	35.08	0.84
140/К/БМД	Суп картофеляфельный с фрикадельками	250	8.42	7.26	20.29	180.69	0.15	19.30		1.30	22.12	126.10	35.35	1.99
288/М/БМД	Куры отварные с соусом красным основным, 90/30	120	25.37	25.90	7.34	365.10	0.17	8.98	107.00	1.49	36.29	229.87	33.82	2.56
182/К/БМД	Овощное рагу с баклажанами	200	3.90	6.35	21.37	127.34	0.18	33.50	36.08	0.61	43.28	114.35	40.08	1.76
473К	Напиток витаминный	200	0.46	0.15	23.10	101.06	0.02	80.00	65.36	0.34	11.20	11.68	4.72	0.52
Итого за Обед		870	39,44	39,78	87,57	844,56	0,58	147,93	210,24	4,78	204,39	626,38	166,75	9,19
ВСЕГО:		1430	63,58	58,8	188,77	1517,43	0,96	160,43	230,24	7,35	336,87	995,45	258,46	17,37

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
71М	Огурец свежий	50	0.14	0.02	0.38	2.40	0.01	0.98		0.02	3.40	6.00	2.80	0.10	
270/М/БМД	Котлеты Московские с соусом красным основным, 80/40	120	10.70	16.48	17.00	260.24	0.12	7.85	24.00	2.89	30.22	124.25	26.74	2.13	
355/К/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5.12	3.60	52.61	263.62	0.06	1.80	16.00	0.36	9.57	109.37	37.13	0.82	
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0.17	0.07	14.39	62.08	0.00	50.00	40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.19	
Итого за Завтрак		570	16,13	21,29	104,94	692,81	0,25	61,43	80,85	3,46	114,18	295,40	72,32	3,71	

Обед		Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79
155/К/БМД		Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56
254/М/БМД		Рыба, тушенная с овощами (треска)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50
349/М/сжж		Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
<i>Итого за Обед</i>			750	26,58	20,79	82,22	651,79	0,38	59,98	20,74	11,58	170,16	480,75	124,76	5,06
ВСЕГО:			1390	50,01	43,28	187,16	1344,6	0,63	121,41	101,59	15,04	284,34	776,15	197,08	8,77

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02		3,40	6,00	2,80	0,10	
321/К/БМД	Куриные шашлычки	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71		31,59	152,24	22,54	1,44	
184/К/БМД	Рагу из овощей	200	3,15	7,47	23,94	176,77	0,17	24,20		3,47		32,13	95,00	43,69	1,44	
377М/сжж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01		7,75	9,78	5,24	0,89	
<i>Итого за Завтрак</i>		567	26,43	16,13	56,38	462,25	0,34	41,12	53,44	5,21		142,86	317,95	79,07	4,35	

Обед																
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24		21,99	35,29	24,12	0,80	
95/М/БМД	Рассольник домашний	250	3,93	4,81	14,93	119,67	0,12	26,43	6,30	1,52		27,61	79,06	29,46	1,18	
286/К/БМД	Плов из говядины	200	21,45	21,68	36,68	427,89	0,11	4,15		3,33		23,27	263,90	52,58	3,34	
350М/сжж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14		10,80	6,60	6,20	0,31	

Итого за Обед		810	30,75	36,87	111,10	896,88	0,39	83,43	8,10	9,89	145,17	473,45	130,06	7,17
ВСЕГО:		1377	57,18	53	167,48	1359,13	0,73	124,55	61,54	15,1	288,03	791,4	209,1	11,52

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
296/М/БМД	Котлеты рубленные из птицы запеченные с соусом красным основным, 80/40	120	10,74	14,49	13,64	229,14	0,12	7,87	48,20	2,31	24,48	105,65	22,73	1,48
341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78
б/с/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Фрукты (Яблоко)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Завтрак		670	22,35	19,86	99,87	674,53	0,50	77,87	101,05	3,83	58,89	366,52	232,68	7,51
Обед														
63/К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	3,28	12,42	12,71	176,50	0,06	8,64		5,18	50,87	83,76	48,93	1,60
87/М/БМД	Щи из капусты б/к	250	2,04	3,15	7,72	68,53	0,06	35,23		1,53	45,65	40,26	19,15	0,72
312/К/БМД	Индейка отварная с соусом красным основным, 80/40	120	21,51	25,95	8,28	353,70	0,11	6,95	10,40	1,86	29,38	229,74	30,26	1,99
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
Итого за Обед		730	31,54	42,87	77,48	827,76	0,36	131,41	77,56	9,57	198,59	454,03	120,75	6,36
ВСЕГО:		1400	53,89	62,73	177,35	1502,29	0,86	209,28	178,61	13,4	257,48	820,55	353,43	13,87

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
71М	Огурец свежий	60	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
239/М/БМД	Тефтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным, 70/30	100	11,77	9,07	11,46	174,51	0,18	1,51	23,50	2,74	36,97	128,54	21,93	0,69				
345/К/БМД	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	3,16	3,63	25,75	148,63	0,19	31,60		1,48	19,48	92,45	36,56	1,45				
б/н/сжж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
Итого за Завтрак		560	18,28	13,90	71,54	488,11	0,44	84,89	64,35	4,42	130,85	282,77	66,94	2,90				
Обед																		
63/М/БМЖ	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,10	65,62	0,06	4,75		0,90	39,49	62,45	43,56	0,94				
118/М/БМД	Борщ московский	250	3,10	4,40	12,98	104,47	0,13	41,50		1,89	76,11	92,44	63,77	2,75				
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом	100	13,91	12,79	16,61	237,42	0,14	2,85	4,00	1,54	20,42	150,19	24,68	2,32				
305/М/БМД	Рис припущенный	200	5,00	3,61	52,59	262,87	0,06		16,00	0,32	7,97	107,97	35,58	0,73				
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52				
Итого за Обед		850	28,38	22,27	145,05	899,41	0,50	129,70	87,16	5,65	216,69	513,33	190,01	8,79				
ВСЕГО:		1410	46,66	36,17	216,59	1387,52	0,94	214,59	151,51	10,07	347,54	796,1	256,95	11,69				

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки	6008	238,78	219,56	817,43	6233,01	3,82	659,95	1164,49	30,72	1351,02	3591,63	1026,81	60,78
Среднее значение завтраки	600,8	23,88	21,96	81,74	623,30	0,38	66,00	116,45	3,07	135,10	359,16	102,68	6,08
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		32%	24%	27%	27%	35%	88%	17%	31%	12%	22%	39%	51%
Итого за обед	8630	340,72	324,09	1096,00	8688,37	5,72	983,48	7214,20	84,04	2027,28	5275,99	1577,66	83,24
Среднее значение обеды	863	34,07	32,41	109,60	868,84	0,57	98,35	721,42	8,40	202,73	527,60	157,77	8,32
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	34%	50%									
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		45%	36%	37%	38%	52%	131%	103%	84%	18%	32%	61%	69%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12