

Согласовано



Утверждаю



**Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет с
непереносимостью глютена (целиакией),
обучающихся в общеобразовательных организациях
(всесезонное, завтрак + обед)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 7-11 лет

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|
|------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|

1 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 80 | 1,1 | 4,9 | 8,3 | 80,8 |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| - | Фрукты | 130 | 0,5 | 0,5 | 15,1 | 63,3 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 62,5 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| Итого за "Завтрак" | | 628 | 14,7 | 17,1 | 86,3 | 539,8 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 9,6 | 81,2 |
| 9/2 | Рассольник | 200 | 1,4 | 3,7 | 10,6 | 79,4 |
| - | Сметана | 5 | 0,1 | 0,7 | 0,2 | 7,1 |
| | Гуляш без глютена | 100 | 21,4 | 22,2 | 8,0 | 312,5 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| - | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за "Обед" | | 762 | 30,0 | 35,5 | 93,0 | 796,0 |

Итого за день

44,7 52,6 179,3 1335,8

2 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Творожный десерт (мексиканский флан) | 120 | 19,6 | 12,0 | 9,4 | 226,0 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| 34/10 | Напиток из цикория с молоком (вариант 3) | 200 | 2,9 | 3,1 | 14,7 | 95,9 |
| - | Фрукты | 155 | 0,6 | 0,6 | 18,0 | 75,5 |
| Итого за "Завтрак" | | 502 | 25,4 | 16,4 | 62,3 | 491,1 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 80 | 0,7 | 4,8 | 2,2 | 54,1 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 200 | 1,7 | 4,4 | 13,8 | 97,1 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 4/4 | Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным | 150 | 1,0 | 2,5 | 13,2 | 79,3 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| - | Бананы | 180 | 2,7 | 0,9 | 40,9 | 171,9 |
| Итого за "Обед" | | 937 | 19,9 | 26,0 | 117,4 | 759,0 |

Итого за день

45,3 42,4 179,7 1250,1

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюды) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,2 | 6,3 | 40,4 | 238,5 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 62,5 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 95,2 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за "Завтрак" | | 638 | 15,1 | 17,8 | 91,2 | 570,0 |

Обед

| | | | | | | |
|------|---|-----|------|------|------|-------|
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 17,0 | 108,8 |
| 34/2 | Уха рыбацкая | 200 | 7,9 | 3,9 | 12,0 | 113,3 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 17,7 | 18,8 | 21,3 | 323,2 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |

Итого за "Обед"

707 29,7 28,1 91,5 716,6

Итого за день

44,8 45,9 182,7 1286,6

4 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--|-------|-----|-----|------|-------|
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| 23/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 80 | 0,9 | 5,0 | 9,2 | 81,0 |
| - | Фрукты | 120 | 0,3 | 0,3 | 9,7 | 40,9 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 10,1 | 39,6 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |

Итого за "Завтрак"

632 11,5 13,9 83,6 488,3

Обед

| | | | | | | |
|-------|---|-----|------|-----|------|-------|
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 80 | 1,2 | 4,9 | 8,4 | 80,0 |
| 13/2 | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 200 | 1,3 | 2,8 | 10,0 | 69,3 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,4 | 3,8 | 0,0 | 56,0 |
| 7/7 | Рыба, запеченная с сыром | 100 | 22,3 | 9,1 | 0,0 | 171,3 |
| 13/3 | Капуста тушенная с фасолью | 150 | 3,2 | 3,5 | 11,7 | 83,8 |
| 18/10 | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |

Итого за "Обед"

897 36,2 25,3 88,3 706,9

Итого за день

47,7 39,2 171,9 1195,2

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 5 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 9/7 | Запеканка из рыбы с морковью (без глютена) | 100 | 14,0 | 5,2 | 7,1 | 129,0 |
| 43/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 3,2 | 38,3 | 196,7 |
| 28/3 | Икра из кабачков | 60 | 0,9 | 3,7 | 6,7 | 64,7 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| 27/10-1 | Чай (вариант2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| Итого за "Завтрак" | | 537 | 20,9 | 12,7 | 77,1 | 503,4 |
| Обед | | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 80 | 1,2 | 4,9 | 8,4 | 80,0 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,7 | 4,4 | 18,3 | 121,0 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 90 | 17,9 | 13,1 | 0,3 | 190,1 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 150 | 9,2 | 2,7 | 28,1 | 164,1 |
| ТТК1 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,7 | 60,8 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| Итого за "Обед" | | 747 | 33,4 | 25,7 | 90,9 | 709,7 |
| Итого за день | | 1284,0 | 54,3 | 38,4 | 168,0 | 1213,1 |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 110 | 10,7 | 11,7 | 1,9 | 154,9 |
| 1/1 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 1,6 | 4,5 | 33,7 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 95,2 |
| - | Фрукты | 130 | 0,5 | 0,5 | 15,1 | 63,3 |
| Итого за "Завтрак" | | 517 | 17,8 | 24,8 | 56,1 | 506,9 |
| Обед | | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 90 | 1,2 | 5,4 | 7,2 | 77,6 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| 12-1/8 | Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) | 100 | 14,4 | 15,6 | 5,3 | 218,7 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| 18/10 | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| Итого за "Обед" | | 772 | 22,4 | 31,0 | 88,1 | 707,6 |
| Итого за день | | | 40,2 | 55,8 | 144,2 | 1214,5 |

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|--|----------|----------|---------|--------------|----------|
|------------|--|----------|----------|---------|--------------|----------|

7 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 17/1 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 100 | 1,0 | 6,0 | 11,7 | 100,1 |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 6,2 | 21,9 | 158,5 |
| | Сухофрукты порционно | 10 | 0,2 | 0,1 | 5,1 | 20,4 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,0 | 100,3 |
| Итого за "Завтрак" | | 537 | 11,3 | 16,2 | 73,9 | 473,1 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 22/1 | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом | 80 | 2,8 | 6,3 | 5,5 | 86,1 |
| 13/2 | Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,3 | 2,3 | 10,0 | 64,3 |
| 7/7 | Рыба, запеченная с сыром | 100 | 22,3 | 9,1 | 0,0 | 171,3 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 80 | 1,7 | 2,0 | 11,8 | 70,7 |
| 12/3 | Капуста тушеная (вариант 2) без глютена | 80 | 1,7 | 1,5 | 8,4 | 49,6 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| - | Бананы | 180 | 2,7 | 0,9 | 40,9 | 171,9 |
| Итого за "Обед" | | 947 | 35,7 | 22,8 | 117,2 | 794,2 |

Итого за день

47,0 39,0 191,1 1267,3

8 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,8 | 8,0 | 34,5 | 233,0 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| | Хлебцы без глютена | 18 | 1,6 | 0,4 | 13,4 | 62,5 |
| 30/10 | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,4 | 95,2 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за "Завтрак" | | 638 | 17,7 | 19,5 | 85,3 | 564,5 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 17,0 | 108,8 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 48/8-1 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню | 90 | 8,0 | 6,0 | 7,0 | 113,0 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| ТТКЗ | Компот из яблок и черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,3 | 66,8 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| Итого за "Обед" | | 857 | 19,5 | 23,2 | 118,7 | 741,0 |

Итого за день

37,2 42,7 204,0 1305,5

| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | ЭЦ, ккал |
|------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|
|------------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|

9 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,7 | 6,0 | 3,2 | 67,5 |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,2 | 6,3 | 40,4 | 238,5 |
| | Сухофрукты | 10 | 0,2 | 0,0 | 6,3 | 24,1 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| Итого за "Завтрак" | | 537 | 9,4 | 13,1 | 90,7 | 510,4 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 7,9 | 75,7 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 4,3 | 10,7 | 85,1 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные без глютена | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| Итого за "Обед" | | 877 | 21,8 | 26,0 | 113,9 | 759,8 |
| Итого за день | | | 31,2 | 39,1 | 204,6 | 1270,2 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 6,2 | 21,9 | 158,5 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 14,4 | 96,4 |
| Итого за "Завтрак" | | 597 | 15,2 | 22,3 | 70,7 | 535,9 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом | 90 | 4,3 | 7,0 | 10,7 | 122,8 |
| 3/2 | Борщ со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,5 | 4,2 | 8,9 | 75,7 |
| 12-1/8 | Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2) | 100 | 14,4 | 15,6 | 5,3 | 218,7 |
| 32/3 | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена) | 150 | 2,7 | 4,0 | 18,5 | 115,4 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| | Хлебцы без глютена | 27 | 2,3 | 0,6 | 20,1 | 93,8 |
| Итого за "Обед" | | 767 | 26,2 | 31,5 | 86,6 | 714,0 |
| Итого за день | | | 41,4 | 53,8 | 157,3 | 1249,9 |