



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ МО Динской район
СОШ №35
С.В. Ващенко

**Лечебное меню для детей
с непереносимостью глютена**

Приложение 2
к Региональному стандарту
по организации питания
обучающихся
общеобразовательных
организаций Краснодарского края

Лечебное меню для детей с непереносимостью глютена

Лечебное меню для детей с непереносимостью глютена

1 день.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	310	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Какао с молоком	200	4,1	3,54	16,6	115	0,02			100	1	100	100	1			
	Сыр	30	0,005	0,005	0	68						100	100				1
Итого за Завтрак						603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0
Обед																	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	4	64	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5	18	83	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Картофель отварной	150	8,55	7,84	40	190	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Мясо отварное	100	25,2	19	14	283	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	32	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						833	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

2 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша кукурузная молочная	200	12	8	46	350	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за Завтрак						583	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат из свежих помидоров	80	2,2	6,6	13	70	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Рассольник Ленинградский	200	3,6	4	13	60	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Рис рассыпчатый	150	3,70	6,10	33	219	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Гуляш из отварного мяса	120	22	24,2	5,5	328	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						860	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Запеканка из творога с фруктами	150	12	11	55	350	0,22	0,1	13	60	1	95	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
	Сок фруктовый	200	0,98		20	100						50	100				1
Итого за Завтрак						679	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат из сырых овощей	80	1	8	4,5	100	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Борщ с картофелем	200	3,5	5,0	22	110	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Овощи тушеные	150	3,20	9,90	20,0	146	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Птица отварная	80	16	12	0,5	210	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из свежих яблок	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						811	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

4 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,2	14,0	40	310	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
	Кисломолочный продукт	200	5,2	1,7	7	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150	1,5	0,015	30	1
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			60	0,5	100	100	0,5			
Итого за Завтрак						580	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	80	2,5	6,2	24	90	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	10,0	20,0	140	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Пюре картофельное	150	4,2	8,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Бефстроганов из отварной говядины	150	19,4	13,5	4,1	224	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	21,10	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						836	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

5 день. Для детей с непереносимостью глютена.

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша кукурузная рассыпчатая	200	10	8	46	300	0,22	0,1	13	60	1	50	45	1	0,025	30	1,2
	Суфле из отварной говядины (паровое)	80	6,5	10	0,75	85						100	100				1
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00	0,50		32,50	0,80
	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за Завтрак						614	0,34	0,35	15	175	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	80	2,1	8,1	15	142	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Суп пюре из кабачков	200	2	6	20	190	0,1	0,1	2	80		125	125			22	2
	Капуста тушеная	150	5,6	3,4	10	96	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Рыба с овощами в томатном соусе (тушеная)	150	11,7	3,1	7	130	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,3	34,9	145	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2

6 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Примр пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	1	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Суфле из кур	150	12,5	12	21	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Фрукты	200	0,8	0,2	30	114						100	100				1
	Чай с лимоном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
Итого за Завтрак						584	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,03	62,50	3,00
Обед																	
	Суп пюре из картофеля	200	3,5	8,3	14	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,1	0,05	10								
	Салат «Летний»	80	1,20	4,00	19	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Жаркое по-домашнему	200	18	18	22	344	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
Итого за Обед						832	0,33	1	21	245	4	385	385	4	0,035	88	4

7 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Рыба запеченная с лимоном	150	14,6	9	13,7	220	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Чай с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			100	1	100	100	1			0,8
	Фрукты	150	1,65	0,45	34,50	133						100	100			1	0,5
Итого за завтрак						582	0,34	0,35	15,00	175,00	2,50	275,00	275,00	2,50	0,025	62,50	3,00
Обед																	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,70	7	20	110	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00		0,035	22,00	2,00
	Мясо отварное	50	9,60	9,70	10	142	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	3,10	6,90	22	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,06	25	1,2
	Говядина, тушеная с капустой	200	10,9	15	35	277	0,05	0,2	8	25		100	100		0,015		
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	30	113	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						844	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,1	87,5	4,2

3 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Омлет с сыром	150	13,6	20,4	11	305	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	21	60	0,02			100	1	100	100	1			
	Фрукты	150	0,92	0,7	22,5	100						100	100				1
Итого за завтрак						575	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,20	10	13	120	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,30	4,25	25,10	170	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Рыба запеченная с картофелем	240	15,50	4,20	35	320	0,10	0,20	8,00	25,00	1,50	200,00	200,00	1,50	0	40,50	1,00
	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						808	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

9 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ рец.	Привем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша рисовая молочная	210	4	10	40	270	0,12	0,01	5,00	10					0,01		1,20
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,10	0,25	2,00	15,00	0,50	25,00	25,00			32,50	0,80
	Кисломолочный продукт	200	5,23	1,74	7,0	100	0,1	0,11	8	90	1,5	150	150		0,015	30	1
	Кефир с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,02			60	0,5	100	100				
Итого за завтрак						599	0,34	0,37	15	175	2,5	275	275		0,025	62,5	3
Обед																	
	Салат из свежих овощей	100	5,60	1,80	36,4	185	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60		0,035	25	1,2
	Суп из картофеля	200	3,90	8	35	176	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	0,1	0,05	10								
	Капуста тушеная	150	4,60	8,00	8,20	76	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Птица отварная	100	20,5	16,2	0,5	230	0,05				1,5	100	100			40,5	1
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5						
Итого за Обед						850	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00		0,04	87,50	4,20

10 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
	Каша гречневая рассыпчатая	170	4	10	45	280	0,22	0,1	13	60	1	45	45	1	0,025	30	1,2
	Хлебцы	70	2,2	0,9	20	110	0,1	0,25	2	15	0,5	30	30	0,5		32,5	0,8
	Сыр	30	0,005	0,005	0	68											
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63						100	100				1
	Чай с лимонном, сахаром	200	1,2	0,02	21	80	0,02			100	1	100	100	1			
Итого за завтрак						601	0,34	0,35	15	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3
Обед																	
	Винегрет	80	2,50	6,0	29	102	0,02	0,15	1	100	1,5	60	60	1,5	0,035	25	1,2
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	0,5			0,5			
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,5	8,3	24	135	0,10	0,10	2,00	80,00		125,00	125,00			22,00	2,00
	Пюре картофельное с морковью	150	4,2	10,8	21,8	184	0,05	0,2	8	25		100	100				
	Котлеты из говядины	100	15,0	7,7	18,0	193	0,05				1,5	100	100	1,5		40,5	1
	Напиток из шиповника	200	0,10		30	96	0,1	0,05	10								
Итого за Обед						810	0,42	0,50	21,00	245,00	3,50	385,00	385,00	3,50	0,04	87,50	4,20

Зачислено в дневное время
 на № 10/10
 Д.Р. Шиферин



В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

10 (десять) страниц.

«25» сентября 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

