

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №20
Г. А. Алексеев



01 2023

УТВЕРЖДАЮ



[Handwritten signature]
Генеральный директор

Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет с непереносимостью глютена, обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	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'	598	14,5	17,0	82,8	525,2
	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
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед'	762	30,0	35,5	93,0	796,0
	Итого за день	1360	44,5	52,5	175,8	1321,3
	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 2)	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	1439	45,3	42,4	179,7	1250,1

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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	17,4	18,8	19,2	313,1
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'	707	29,7	28,1	91,5	716,6
	Итого за день	1345	44,7	45,9	182,8	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
	Кисель из черной смородины	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	1529	47,7	39,2	171,9	1195,2

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, 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 (вариант 2)	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
	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	54,4	38,4	168,0	1213,2
	6 день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	100	13,1	11,4	12,1	203,9
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	528	19,9	20,4	68,0	522,3
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4
14/3	Капуста цветная отварная	50	1,2	1,7	2,7	28,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
	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'	877	32,7	32,3	95,3	782,2
	Итого за день	1405	52,6	52,8	163,3	1304,5

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	90	12,9	14,1	4,8	196,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак'	518	24,7	19,5	69,0	535,3
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	90	0,9	9,7	5,6	111,7
35/2	Уха с крупой перловой	200	6,7	2,0	11,9	91,6
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	20,4	17,1	0,3	236,8
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	Итого за 'Обед'	757	33,9	33,7	77,0	735,7
	Итого за день	1275	58,6	53,2	145,9	1271,1
	8 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
	Кисель из черной смородины	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	1289	40,2	55,8	144,2	1214,5

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	9 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	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	Итого за 'Обед'	917	35,3	22,6	110,4	765,5
	Итого за день	1454	46,5	38,8	184,3	1238,6
	10 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	8,5	5,9	7,2	113,3
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
	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'	872	19,9	23,1	118,8	740,9
	Итого за день	1510	37,6	42,6	204,1	1305,3

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	11 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	150	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шиповника	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	1414	31,2	39,1	204,6	1270,2
	12 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	1364	41,3	53,8	157,4	1249,9
	В среднем за период					

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	55	60	55	55	40	45	40	40	40	55	20	30	535	44,6	-35,4	-44,3
Хлеб пшеничный	150	62	83	82	62	85	82	70	52	62	72	52	94	858	71,5	-78,5	-40
Мука пшеничная	15	5	5	3	7	46	51	9	8	47	27	58	2	266	22,2	7,2	
Крупы, бобовые	45	49	6	34	40	60	54	71	85	40	75	40	20	573	47,8	2,8	6,2
Макаронные изделия	15		34		20					15		51		120	10	-5	-33,1
Картофель	187	241	66	219	40	226	115	108	181	205	63	101	151	1714	142,9	-44,1	-23,6
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	139	411	147	327	167	246	285	300	181	170	213	176	2761	230,1	-49,9	-17,8
Фрукты свежие, ягоды	185	121		130	234	22	25	110	18	134	143	121	150	1207	100,6	-84,5	-45,6
Сухофрукты	15			36							32		20	88	7,3	-7,7	-51,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200						200		200				600	50	-150	-75
Мясо 1-й категории	70	80	104		106			80	128		46	58	60	663	55,2	-14,8	-21,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30						111							111	9,2	-20,8	-69,3
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35			110		110		110						331	27,6	-7,4	-21,1

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35			110		124		124						359	30	-5	-15
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58			36	124	65		36		124			18	403	34	-24	-42
Молоко	300	200	127	175	100		117	100	130	210	200	75	200	1634	136	-164	-55
Кисломолочная пищевая продукция	150															-150	
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50		91				70							161	13	-37	-73
Сыр	10				7					7				14	1	-9	-88
Сметана	10	5	5		6		7		4	4		4	4	39	3	-7	-68
Масло сливочное	30	9	4	7	5	7	8	7	28	9	14	9	20	126	11	-20	-65
Масло растительное	15	18	15	21	17	10	31	9	9	13	15	20	13	192	16	1	7
Яйца	40		29	20		5	4		83	13	20		40	213	18	-22	-56
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	16	29	26	34	20	26	10	28	19	30	22	24	283	24	-6	-21
Кондитерские изделия	10															-10	
Чай	1			0,4	0,4	0,4			0,4		0,4			2,0	0,2	-1	-83
Какао-порошок	1	4					4			4				12	1		
Кофейный напиток	2		3					2					2	7	1	-1	-71
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2		60
Специи	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1		50

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Пищевая ценность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Норма															
Белки, г	45	45	45	48	54	53	59	40	47	38	31	41	545	45	59
в т.ч.жив., г	26	35	32	31	34	40	42	29	30	16	13	28	357	30	
Жиры, г	53	42	46	39	38	53	53	56	39	43	39	54	555	46	58
в т.ч. раст., г	22	18	22	21	13	33	12	11	16	19	22	15	223	19	
Углеводы, г	176	180	183	172	168	163	146	144	184	204	205	157	2082	174	52
Моно- и дисахара, г	71	102	76	75	37	88	51	59	97	86	77	66	883	74	
Крахмал, г	86	64	89	77	116	57	81	72	71	95	113	76	996	83	
Пищевые волокна, г	18	15	18	20	16	18	15	14	16	24	15	15	203	17	
Витамин В1, мг	0,6	0,4	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,4	0,5	0,8	0,4	0,4	6,6	0,6	46
Витамин В2, мг	0,7	0,8	0,7	0,6	0,6	3	0,7	0,8	0,8	0,8	0,4	0,8	10,7	0,9	64
Витамин С, мг	35	83	31	76	18	116	28	52	67	57	94	38	695	58	97
Витамин А, мкг	358	648	1709	553	1723	11820	1283	503	1967	1558	388	1314	23823	1985	
Витамин Е (ток.экв), мг	10,2	9,1	12,9	11,3	10,8	16,8	6,5	6,1	10	8,9	11,3	8,9	122,8	10,2	
Са, мг	381	417	355	372	247	393	291	329	446	414	236	418	4298	358	
Р, мг	817	707	702	620	796	965	848	682	665	740	499	743	8784	732	
Mg, мг	267	280	190	229	262	201	339	160	258	272	147	191	2794	233	
Fe, мг	16	16	9	13	10	20	20	11	10	15	11	10	160	13	
Калорийность, ккал	1321	1250	1287	1195	1213	1305	1271	1215	1239	1305	1270	1250	15121	1260	54