

СОГЛАСОВАНО *Супермаркет*

*Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Ибрагим Т.В. Черкаев*

А.А. Ушаков *Сл*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан



В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(безглютеновый рацион)

Возрастная категория: младшие классы 7 - 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Безглютен

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			12,58	14,58	57,02	409,45	0,02	0,00	4,10	1,10	34,85	82,02	82,20	0,61
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	1,94	2,41	17,28	98,98	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	6,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			14,6	14,8	83,3	525,7	0,1	13,2	161,8	4,0	65,8	43,9	83,2	0,7
Итого за день			27,15	29,39	140,34	935,10	0,10	13,20	165,90	5,06	100,61	125,92	165,36	1,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Безглютен

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
609	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92				0,23	9,53		23,04	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			14,52	17,20	65,26	473,93	0,17	10,00	4,10	0,83	137,04	82,02	45,09	0,61
Обед														
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7	
684,15	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	2,99	6,32	21,6	155,47				2,64	30,74		33,13	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			8,61	11,64	88,56	488,35	0,00	0,00	0,00	4,91	77,99	0,02	70,97	0,05
Итого за день			23,1	28,8	153,8	962,3	0,2	10,0	4,1	5,7	215,0	82,0	116,1	0,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Безглютен

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
211,34	Макаронные изделия отварные (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Завтрак			10,73	12,77	43,03	330,81	0,02	0,00	4,10	0,12	10,96	82,00	8,13	0,62
Обед														
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2	
16 546,08	Мясо птицы, припущенное с овощами	70	9,33	11,49	2,56	150,71				1,79	17,82		18,82	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,16	10						
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			16,31	20,38	74,52	546,89	0,31	10,00	18,75	3,81	60,53	112,97	119,34	2,56
Итого за день			27,0	33,2	117,6	877,7	0,3	10,0	22,9	3,9	71,5	195,0	127,5	3,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Безглютен

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			24,11	12,73	49,60	413,58	0,00	0,00	0,00	1,82	261,72	0,02	35,92	0,02
Обед														
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4	
96,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (без муки и томат-пасты)	70	9,28	13,77	1,06	165,4	0,03	1,05	144,66	1,72	14,8	101,18	12,8	0,8
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			15,37	23,25	70,04	551,46	0,03	1,05	144,66	3,95	103,80	101,20	74,31	0,82
Итого за день			39,48	35,98	119,64	965,04	0,03	1,05	144,66	5,77	365,52	101,22	110,23	0,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Безглютен

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,03	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36	
610	Рис припущенный	150	3,87	4,42	39,34	212,48				0,26	10,99		26,58	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
Итого за Завтрак			10,49	10,24	72,12	422,80	0,01	2,10	0,90	2,43	43,03	9,04	56,37	0,18
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
108,78	Мясо птицы отварное (филе индейки)	35	9,34	10,54		132,2	0,02		4,79	0,14	7,81	95,8	9,22	0,69
211,34	Макаронные изделия отварные (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Обед			15,17	25,67	57,83	485,85	0,02	0,00	4,79	2,08	30,35	95,80	23,86	0,72
Итого за день			25,66	35,91	129,95	908,65	0,03	2,10	5,69	4,51	73,38	104,84	80,23	0,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Безглютен

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
211,34	Макаронные изделия отварные (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Завтрак			10,73	12,77	43,03	330,81	0,02	0,00	4,10	0,12	10,96	82,00	8,13	0,62
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71	
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			17,63	24,40	79,49	608,21	0,04	0,00	22,50	4,67	76,13	82,52	71,99	0,62
Итого за день			28,36	37,17	122,52	939,02	0,06	0,00	26,60	4,79	87,09	164,52	80,12	1,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безглютен

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,06				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			19,67	21,59	31,94	401,41	0,00	0,00	0,00	2,01	329,28	0,02	39,89	0,01
Обед														
129,27	Суп гороховый (сах.диабет)	200	7,35	3,73	17,48	133,4				1,69	40,92		37,88	
684,14	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			18,3	17,4	85,9	567,7	0,0	0,0	0,0	4,7	78,6	0,0	79,2	0,0
Итого за день			37,98	38,96	117,83	969,11	0,00	0,00	0,00	6,75	407,84	0,04	119,06	0,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безглютен

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			11,74	14,11	59,06	410,55	0,17	10,00	4,10	0,94	63,16	82,02	45,63	0,61
Обед														
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42	
16 546,17	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	8	9,85	2,19	129,18				1,53	15,27		16,13	
211,34	Макаронные изделия отварные (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Обед			13,8	25,0	60,0	482,8	0,0	0,0	0,0	3,5	37,8	0,0	30,8	0,0
Итого за день			25,57	39,09	119,08	893,38	0,17	10,00	4,10	4,41	100,97	82,02	76,40	0,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Безглютен

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33	
609	Рис припущенный	130	3,27	3,79	33,73	181,92				0,23	9,53		23,04	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			13,23	10,48	81,37	472,68	0,15	10,00	0,00	2,28	100,02	0,02	68,49	0,01
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
16 546,07	Мясо птицы, припущенное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24				2,05	20,36		21,5	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,16	Хлеб из безбелковой смеси	20	0,05	0,97	10,04	49,08				0,4	1,16	0,02	0,12	0,01
Итого за Обед			16,98	22,38	62,56	514,16	0,16	0,00	18,75	4,35	66,80	112,97	116,07	2,58
Итого за день			30,21	32,86	143,93	986,84	0,31	10,00	18,75	6,63	166,82	112,99	184,56	2,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безглютен

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14	
Итого за Завтрак			10,62	12,96	56,48	386,42	0,15	10,00	0,00	0,65	319,40	0,02	48,29	0,02
Обед														
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	1,94	2,41	17,28	98,98	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27				0,57	7,31		8,48	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			13,6	17,4	71,3	497,3	0,1	13,2	161,8	2,2	67,3	43,9	59,7	0,7
Итого за день			24,23	30,40	127,79	883,74	0,23	23,20	161,80	2,85	386,71	43,92	108,02	0,72
Итого за период			288,81	341,75	1292,45	9320,86	1,43	79,55	554,45	50,44	1975,46	1012,48	1167,51	12,13
Итого за период			28,88	34,18	129,25	932,09	0,14	7,96	55,45	5,04	197,55	101,25	116,75	1,21