

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

\_\_\_\_\_ А.Ю. Панькова  
  
«03» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Примерное всесезонное

## меню для детей с подтвержденным диагнозом «Целиакия»

Разработано:

Главный технолог  
МАУ «Школьное питание»  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса*

Примерное 12-дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда		Исходные вещества, г				Энерг. ценность, ккал
	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	пшеница, г	пшеница, г	
	<b>Завтрак</b>						
13*	Сыр твердых сортов в нарезке	30,00	7,00	8,80	0,00		107,50
31	Суп молочный рисовый	200,00	6,60	5,80	23,40		171,60
113Б1	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00		45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00		133,90
Итого за прием пищи:		260,00	2,40	2,30	37,00		458,60
Доля суточной потребности в энергии, %							19,51
<b>2-ой завтрак</b>							
5	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,00	16,95		69,00
Доля суточной потребности в энергии, %							2,94
<b>Обед</b>							
277	Перец порционный	100,00	1,30	0,00	5,30		26,80
23СД	Расоляник с мясом и сметаной с рисом	200,00	6,40	6,20	12,20		130,60
115	Картофель запеченный с сыром	150,00	4,05	6,60	24,90		174,75
172	Курица порционная отварная	100,00	25,70	24,30	1,00		325,10
97	Компот из смородины	200,00	0,20	0,00	22,80		93,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00		133,90
Итого за прием пищи:		810,00	39,85	39,40	92,20		884,15
Доля суточной потребности в энергии, %							37,62
<b>Всего:</b>							
Доля суточной потребности в энергии за день, %		1070,00	42,25	41,70	129,20		1342,75
							60,07

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Игнелет» и подросков», 2020-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал
		Пищевые вещества, г	Белки	Жиры	Углеводы	
19*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,30	0,15	112,20
17*	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
112Б1	Чай с молоком	200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого		475,00	9,49	21,66	57,73	463,82
	Доля суточной потребности в энергии, %					19,74
	2-ой завтрак					
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,34
	Обед					
53*	Салат из свежих помидоров и огурцов	120,00	1,20	6,20	3,60	75,20
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	8,64	4,32	13,92	129,00
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
107	Сок разливной (ананасовый)	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		730,00	25,84	42,52	87,42	835,80
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,57
	Всего:	1205,00	35,33	64,18	145,15	1299,62
	Доля суточной потребности в энергии за день, %					57,64

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				Энерг. ценность, ккал
	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	
Этикетка	Джем фруктовый	30,00	0,20	0,00	21,60
16к*	Каша "Дружба"	200,00	5,00	6,90	23,90
14ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00
Итого за прием пищи:					454,00
Доля суточной потребности в энергии, %					19,32
2-ой завтрак					
107	Сок гранатовый	200,00	0,60	0,20	28,40
Доля суточной потребности в энергии, %					4,77
Обед					
285	Орфей порционный	80,00	0,56	0,08	1,36
8с*	Суп картофельный с горохом	200,00	6,68	4,60	16,28
9м*	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	19,30	17,10
25хн	Кисель из облепихи	200,00	0,30	1,10	11,90
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00
Итого за прием пищи:					657,08
Доля суточной потребности в энергии, %					27,96
Всего:					1111,08
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %	1230,00	37,36	36,60	157,74
					52,05

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
177БТ	Сырс сметанный сладкий	25,00	0,40	1,50	3,05	27,30
69БТ	Запеканка из творога	200,00	34,20	21,30	33,30	463,10
154ФК	Отвар из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	17,74	71,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	30,00	1,10	1,15	13,00	66,95
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455,00</b>	<b>35,86</b>	<b>23,95</b>	<b>67,09</b>	<b>628,75</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>26,76</b>
	<b>2-ой завтрак</b>					
6	Мандарины свежие	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2,43</b>
	<b>Обед</b>					
11БТ	Салат из моркови с яблоками	115,00	1,00	12,20	8,60	148,60
9с*	Суп картофельный с фасолью	200,00	6,78	4,58	14,40	125,90
163	Картофель запеченный со сметаной	150,00	3,60	4,50	25,65	158,25
147БТ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100,00	22,50	8,30	2,90	176,50
107	Сок разливной (Томатный)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825,00</b>	<b>38,08</b>	<b>32,08</b>	<b>83,35</b>	<b>779,15</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>33,16</b>
	<b>Вечер:</b>					
Сут. норма (50-60%)	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>	<b>1280,00</b>	<b>73,94</b>	<b>56,03</b>	<b>150,44</b>	<b>1407,90</b>
						<b>62,34</b>

\* 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Центра детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
193*	Масло сливочное (порция)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
<b>Итого за прием пищи:</b>						
		<b>460,00</b>	<b>8,14</b>	<b>8,16</b>	<b>52,78</b>	<b>430,42</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>18,32</b>
	<b>2-ой завтрак</b>					
5	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>2,94</b>
	<b>Обед</b>					
6БГ	Салат из белокочанной капусты	115,00	3,20	12,20	12,80	173,60
23БГ	Расоляник с мясом и сметаной с рисом	200,00	6,40	6,20	12,20	130,60
67	Рис отварной с маслом	130,00	2,86	4,29	27,95	161,95
130	Мясо отварное (говядина)	100,00	29,30	5,20	0,60	166,20
107	Сок разливной (Яблоко красное)	200,00	0,80	0,20	23,20	94,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
<b>Итого за прием пищи:</b>						
		<b>805,00</b>	<b>44,76</b>	<b>30,39</b>	<b>102,75</b>	<b>860,65</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>36,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1265,00</b>	<b>52,90</b>	<b>38,55</b>	<b>155,53</b>	<b>1291,07</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>					<b>57,88</b>

\* 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целаякив"

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал					
Этикетка	Лжем фруктовый				30,00	0,20	0,00	21,60	86,90
30*	Омлет с морковью				150,00	11,10	16,30	5,10	210,90
114ФК	Чай с сахаром				200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый				60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:					440,00	13,62	18,62	66,30	486,90
Доля суточной потребности в энергии, %									20,72
2-ой завтрак									
107	Сок гранатовый				200,00	0,60	0,20	28,40	112,00
Доля суточной потребности в энергии, %									4,77
Обед									
286	Помидор порционный				80,00	0,88	0,16	3,04	18,40
13с*	Пи из свежей капусты вегетарианские				200,00	1,36	3,12	5,84	57,12
11г*	Картофельное пюре				150,00	3,10	6,00	19,70	145,80
172	Курица порционная отварная				80,00	20,56	19,44	0,80	260,08
97	Компот из смородины				200,00	0,20	0,00	22,80	93,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый				60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:					770,00	28,30	31,02	78,18	708,30
Доля суточной потребности в энергии, %									30,14
Всего:					1210,00	41,92	49,64	144,48	1195,20
Доля суточной потребности в энергии, %									55,63

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность, ккал
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	
1*	Сыр твердых сортов в нарезке	30,00	7,00	8,80	0,00	107,50
31	Суп молочный рисовый	200,00	6,60	5,80	23,40	171,60
112БГ	Чай с молоком	200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		460,00	10,20	9,30	65,20	492,00
Доля суточной потребности в энергии, %						20,94
2-ой завтрак						
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
Доля суточной потребности в энергии, %						2,34
Обед						
277	Перец порционный	80,00	1,04	0,00	4,24	21,44
14с*	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,00	1,28	3,68	8,72	58,43
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
336	Компот из малины	200,00	0,20	0,10	20,60	83,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		690,00	18,52	35,78	83,86	716,87
Доля суточной потребности в энергии, %						30,51
Всего:		1150,00	28,72	45,08	149,06	1208,87
Доля суточной потребности в энергии за день, %						53,78

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Игитена детей и подростков», 2020.-196с



Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целенакия"

День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
19*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
10*	Омлет натуральный	150,00	12,68	19,43	3,15	237,23
105	Отвар из шиповника	200,00	0,19	0,04	0,04	1,30
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		410,00	15,07	21,77	29,19	484,63
Доля суточной потребности в энергии, %						20,62
6	Мандарин свежий	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
Доля суточной потребности в энергии, %						2,43
Обед						
285	Оурец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	8,64	4,32	13,92	129,00
67	Рис отварной с маслом	130,00	2,86	4,29	27,95	161,95
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100,00	22,50	8,30	2,90	176,50
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200,00	0,00	0,00	24,20	96,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		770,00	36,76	19,29	96,33	706,19
Доля суточной потребности в энергии, %						30,05
Всего:		1180,00	51,83	41,06	125,52	1190,82
Доля суточной потребности в энергии за день, %						53,10

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				Энерг. ценность, ккал
	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>				
169	Каша рисовая молочная с курагой	200,00	6,40	7,00	33,40
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460,00</b>	<b>8,80</b>	<b>9,30</b>	<b>70,40</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>				<b>17,09</b>
	<b>2-ой завтрак</b>				
107	Сок разливной (Яблоко красное)	200,00	0,80	0,20	23,20
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>				<b>4,02</b>
	<b>Обед</b>				
173*	Салат из моркови и чернослива	120,00	1,80	0,20	25,80
4с*	Рассольник домашний	200,00	1,94	5,12	11,20
9м*	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	19,30	17,10
291	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	19,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780,00</b>	<b>26,04</b>	<b>26,92</b>	<b>99,50</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>				<b>31,74</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1240,00</b>	<b>34,84</b>	<b>36,22</b>	<b>169,90</b>
Сут.норма (50-60%)	<b>Доля суточной потребности в энергии за день, %</b>				<b>52,85</b>

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Лигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
	Пищевые вещества, г								
177БГ	Соевый сметанный сладкий	0,40	1,50	3,05	27,30				
69БГ	Запеканка из творога	34,20	21,30	33,30	463,10				
112БГ	Чай с молоком	1,40	1,20	15,80	79,00				
Этикетка	Хлеб безглютеновый	1,10	1,15	13,00	66,95				
	Итого за прием пищи:	455,00	37,10	25,15	636,35				
	Доля суточной потребности в энергии, %				27,08				
	2-ой завтрак								
5	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,00	69,00				
	Доля суточной потребности в энергии, %				2,94				
	Обед								
286	Помидор порционный	80,00	0,88	0,16	18,40				
8с*	Суп картофельный с горохом	200,00	6,68	4,60	133,14				
11г*	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,10	145,80				
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100,00	19,00	3,40	117,80				
107	Сок разливной (томатный)	200,00	2,00	0,20	36,00				
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	133,90				
	Итого за прием пищи:	790,00	33,86	16,76	585,04				
	Доля суточной потребности в энергии, %				24,90				
	Всего:	1245,00	70,96	41,91	1221,39				
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %				54,91				

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
19*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200,00	7,00	7,20	34,20	229,00
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:						
		460,00	9,32	9,52	73,80	530,30
Доля суточной потребности в энергии, %						
	2-ой завтрак					22,57
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
Доля суточной потребности в энергии, %						
	Обед					2,34
285	Орфей порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
12с*	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,00	7,90	4,10	12,42	117,96
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
5хн*	Компот из кураги	200,00	1,80	0,10	23,60	102,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:						
		690,00	26,26	36,28	87,68	782,00
Доля суточной потребности в энергии, %						
	Всего:	1150,00	35,58	45,80	161,48	1312,30
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					58,18

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Этикетка	Лжек фруктовый	30,00	0,20	0,00	21,60	86,90
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
154ФК	Отвар из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	17,74	71,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		490,00	8,30	8,16	81,12	430,92
Доля суточной потребности в энергии, %						18,34
2-ой завтрак						
6	Мандарин свежий	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
Доля суточной потребности в энергии, %						2,43
Обед						
10з*	Салат из капусты с овощами	120,00	3,40	8,00	3,40	100,00
29	Борщ с мясом и сметаной	200,00	6,20	7,20	9,20	127,80
8г*	Капуста тушеная	150,00	3,60	5,00	14,50	118,70
130	Мясо отварное (говядина)	100,00	29,30	5,20	0,60	166,20
107	Сок разливной (персиковый)	200,00	0,00	0,00	22,80	92,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		830,00	44,70	27,70	76,50	738,60
Доля суточной потребности в энергии, %						31,43
Всего:		1320,00	53,00	35,86	157,62	1169,52
Доля суточной потребности в энергии в день, %						52,19

\* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Выполнение натуральных норм для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

12-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	за 12 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.
Хлеб безглютеновый	120,00	120,00	120,00	96,60	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	96,90	120,00	120,00	1393,30	116,13	200,00	58,06
Мука рисовая				12,78						12,78			27,36	2,28	5,00	45,60
Крупы (рис, кукурузная, пшено)	19,00	50,00	27,60	0,00	62,00	0,00	49,00	42,00	30,00	0,00	72,00	16,00	367,60	30,63	50,00	61,27
Картофель	170,00	80,00	153,80	210,00	50,00	146,00	16,00	80,00	163,80	176,00	73,60	12,80	1332,00	111,00	190,00	58,42
Овощи, зелень	181,10	303,50	124,30	167,20	213,10	193,40	164,30	122,00	154,30	134,00	59,50	334,70	2151,40	179,28	340,00	52,73
Фрукты свежие	187,00	150,00	24,00	186,00	157,00	30,00	180,00	150,00	7,00	150,00	150,00	190,00	1561,00	130,08	200,00	65,04
Соки фруктовые		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	1800,00	150,00	230,00	65,22
Сухофрукты		0,00			0,00	0,00	0,00	20,00	50,00		37,00	0,00	107,00	8,92	15,00	59,44
Сахар	40,60	16,60	25,00	30,40	15,60	35,00	33,40	15,00	19,40	30,40	22,00	23,10	306,50	25,54	50,00	51,08
Мясо	24,80	102,80	101,00		184,80		80,00	22,80	101,00		80,00	168,80	866,00	72,17	140,00	51,55
Птица	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285,00	23,75	40,00	59,38
Рыба	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	120,00	6,28	0,00	366,28	30,52	50	61,05
Молоко, кефир	210,00	190,00	102,00	30,00		88,50	260,00	106,90	170,00	104,00	170,00	140,00	1571,40	130,95	500,00	26,19
Творог				186,00						186,00			372,00	31,00	50,00	62,00
Сметана	10,00			34,40	10,00				10,00	19,40		10,00	93,80	7,82	12,00	65,14
масло сливочное	5,60	20,00	11,00	7,53	21,00	19,70	6,60	40,00	11,50	19,33	28,00	12,80	203,06	16,92	30,00	56,41
масло подсолнечное	3,50	11,00	4,00	13,50	8,10	3,72	4,20	2,00	4,00	6,00	5,00	9,20	74,22	6,19	10,00	61,85
яйцо куриное		1,60		5,30		103,20		124,70		5,30		15,60	255,70	21,31	40,00	53,27
сыр Российский	34,00						30,00						64,00	5,33	10,00	53,33
чай черный байховый	0,60	0,60	0,60	0,60		0,60	0,60		0,60	0,60			4,80	0,40	0,60	66,67
соль йодированная	2,20	2,08	1,10	1,80	2,38	1,80	1,80	1,68	1,20	1,50	2,00	4,08	23,62	1,97	4,00	49,21