

Согласовано:

*Заместитель  
директора  
по учебной и  
методической  
работе  
Т.В. Александрова*



Утверждаю



*Директор  
Кудачов И.Г.*

Примерное 10- дневное безглютеновое меню питания  
для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Динского района  
с диагнозом целиакия (завтрак)

Комплекс 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
297	Каша гречневая	150	4,26	5,15	49,80	262,59	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
496	Отбивная натуральная	80	4,80	8,00	1,60	97,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	55,20	0,00	0,00	0,00	0,00
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	4,20	0,03	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
368	Фрукты или ягоды свежие	120	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
<b>Итого</b>		<b>560,00</b>	<b>9,51</b>	<b>20,62</b>	<b>75,62</b>	<b>526,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>12,03</b>	<b>6,70</b>	<b>0,46</b>	<b>49,51</b>	<b>141,90</b>	<b>106,80</b>	<b>5,70</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>
<b>Комплекс 2</b>																	
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
492	Плов из птицы	150	18,08	10,88	33,68	304,96	0,26	0,22	0,02	0,96	1,60	17,74	508,36	65,98	2,71	1,79	0,00
684	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,04	0,16	1,33	1,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,00	0,00	0,00
698	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>22,93</b>	<b>17,90</b>	<b>55,22</b>	<b>473,69</b>	<b>0,35</b>	<b>0,60</b>	<b>5,96</b>	<b>1,99</b>	<b>1,60</b>	<b>287,70</b>	<b>722,14</b>	<b>107,85</b>	<b>3,61</b>	<b>2,59</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 3</b>																	

	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
436	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
698	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,10	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>533</b>	<b>20,25</b>	<b>23,17</b>	<b>44,53</b>	<b>467,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>30,65</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>214,91</b>	<b>362,84</b>	<b>76,09</b>	<b>4,73</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 4</b>																	
17	Овощи натуральные	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
451	Шницель натуральный	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	2,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
297	Каша рассыпчатая кукурузная	150	4,26	5,15	49,80	262,59	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,62	4,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	<b>Итого</b>	<b>490,00</b>	<b>13,27</b>	<b>17,30</b>	<b>82,31</b>	<b>538,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>8,98</b>	<b>12,90</b>	<b>1,22</b>	<b>64,51</b>	<b>140,70</b>	<b>97,91</b>	<b>6,27</b>	<b>1,01</b>	<b>0,02</b>
<b>Комплекс 5</b>																	
101	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
496	Отбивная натуральная	80	4,80	8,00	1,60	97,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	55,20	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
393	Какао с молоком	200	3,20	3,60	14,78	104,32	0,06	0,19	1,59	4,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
698	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>16,45</b>	<b>20,25</b>	<b>55,30</b>	<b>469,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>4,63</b>	<b>4,43</b>	<b>0,40</b>	<b>351,17</b>	<b>394,13</b>	<b>79,47</b>	<b>2,10</b>	<b>2,34</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 6</b>																	
97	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
311	Каша жидкая молочная рисовая(с маслом	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	1,80	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,40	42,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	150	0,31	0,20	13,69	57,80	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>10,67</b>	<b>16,26</b>	<b>57,51</b>	<b>419,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>13,41</b>	<b>2,58</b>	<b>0,39</b>	<b>414,79</b>	<b>324,54</b>	<b>92,42</b>	<b>1,77</b>	<b>2,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 7</b>																	
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00

	Картофель запеченная	80	8,65	10,64	11,40	175,97	0,13	0,11	0,57	2,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
	Картофель и овощи, тушеные (Рагу)	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	10,96	0,40	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,70	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>12,89</b>	<b>25,75</b>	<b>49,50</b>	<b>481,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>24,26</b>	<b>2,56</b>	<b>0,65</b>	<b>110,82</b>	<b>161,16</b>	<b>55,96</b>	<b>3,83</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>Комплекс 8</b>																
таб 24	Овощи натуральные по сезону	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
442	Гуляш	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
315	Капуста тушен.	150	4,26	5,15	49,80	262,59	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
532	Сок или нектар фруктовый в ассортименте	200	0,20	0,00	20,00	80,80	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>12,76</b>	<b>13,89</b>	<b>73,85</b>	<b>471,45</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>22,85</b>	<b>6,70</b>	<b>1,77</b>	<b>90,50</b>	<b>328,80</b>	<b>108,20</b>	<b>9,57</b>	<b>4,92</b>	<b>0,11</b>
	<b>Комплекс 9</b>																
	Овощи консервированные промышленной	60	3,00	0,50	7,30	36,70	0,04	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
374	Рыба, запеченная с овощами и соусом том	100	13,14	6,10	7,80	138,65	0,10	0,09	0,83	5,35	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	0,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
684	Фруктовый чай	200	0,70	0,60	15,13	68,72	0,18	0,40	1,14	0,00	0,40	232,80	29,60	15,10	0,00	0,06	0,01
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,93</b>	<b>12,05</b>	<b>50,88</b>	<b>382,68</b>	<b>0,46</b>	<b>0,65</b>	<b>4,06</b>	<b>5,35</b>	<b>0,45</b>	<b>322,45</b>	<b>252,03</b>	<b>59,82</b>	<b>2,10</b>	<b>0,79</b>	<b>0,01</b>
	<b>Комплекс 10</b>																
363	Пудинг из творога (запеченный)	180	15,17	15,57	35,42	342,49	0,10	0,26	0,00	0,20	0,00	270,72	164,29,82	29,82	0,00	0,96	0,00
	Яйцо отварное	40	4,60	5,08	0,30	65,32	0,03	0,00	0,00	0,20	0,24	42,00	79,20	4,80	1,00	0,20	0,00
683	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	23,60	95,20	0,02	0,03	0,62	4,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
368	Плоды или ягоды свежие	150	0,25	0,16	11,40	48,04	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,22</b>	<b>20,81</b>	<b>70,72</b>	<b>551,05</b>	<b>0,20</b>	<b>0,35</b>	<b>12,62</b>	<b>4,40</b>	<b>1,00</b>	<b>351,76</b>	<b>136,60</b>	<b>103,42</b>	<b>2,34</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>
	Норма по СанПиН																
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод (мг)
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		15,89	18,80	61,54	478,03	0,22	0,35	13,94	4,76	0,91	225,81	296,48	68,73	4,20	1,81	0,01

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4, приложение 9 табл 1, приложение 10, табл 1. завтрак -20-25%  
Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА СОСТАВЛЕНИЕ ЦИКЛИЧНОГО МЕНЮ Р.Н.АЛЕШИНА