

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №38 имени П.М.Бежко

\_\_\_\_\_ Я. Г Ярославская

***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 глутена**

Лечебное меню для детей с непереносимостью глутена

1 день.

№ реч.	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		
<b>Завтрак</b>																			
	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		
<b>Итого за Завтрак</b>																			
						603	0,3	0,35	15,0	175	2,5	275	275	2,5	0,025	62,5	3,0		
<b>Обед</b>																			
	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										
<b>Итого за Обед</b>																			
						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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	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

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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
<b>Завтрак</b>																	
	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
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
	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								
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Итого за день</b>																	
<b>Итого за день</b>																	

4 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	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак</b>																				
	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			
<b>Обед</b>																				
	Салат из свеклы с солеными 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 глутена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	
<b>Завтрак</b>																		
	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				
<b>Итого за Завтрак</b>						614	0,34	0,35	15	175	2,5	275	270	2,5	0,025	62,5	3	
<b>Обед</b>																		
	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									
<b>Итого за Обед</b>						803	0,42	0,5	21	245	3,5	385	385	3,5	0,035	87,5	4,2	



7 день. Для детей с непереносимостью глютена

№ реч.	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	
<b>Завтрак</b>																		
	Рыба запеченная с яйцом	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	
	<b>Итого за завтрак</b>					<b>582</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>175,00</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,025</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	
<b>Обед</b>																		
	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									
	<b>Итого за Обед</b>				<b>844</b>	<b>0,42</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	

8 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	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
	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
<b>Итого за завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
	Хлебцы	60	2,2	0,9	19	100	0,1			40	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								
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>808 21,00 245,00 385,00 3,50 0,42 0,50 0,05 10 2,5 275 275 2,5 0,025 62,5 3 4,20</b>																	



