СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет с непереносимостью глютена (целиакией), обучающихся в общеобразовательных организациях (всесезонное, завтрак+ обед)

МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 7-11 лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	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"		**628**	**14,7**	**17,1**	**86,3**	**539,8**
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
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за "Обед"		**762**	**30,0**	**35,5**	**93,0**	**796,0**
Итого за день			**44,7**	**52,6**	**179,3**	**1335,8**
	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 3)	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			**45,3**	**42,4**	**179,7**	**1250,1**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	17,7	18,8	21,3	323,2
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
Итого за "Обед"		**707**	**29,7**	**28,1**	**91,5**	**716,6**
Итого за день			**44,8**	**45,9**	**182,7**	**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 тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
18/10	Кисель из ягод	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			**47,7**	**39,2**	**171,9**	**1195,2**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 (вариант2)	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
ТТК1	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		**1284,0**	**54,3**	**38,4**	**168,0**	**1213,1**
	6 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
18/10	Кисель из ягод	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			**40,2**	**55,8**	**144,2**	**1214,5**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	7 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	180	2,7	0,9	40,9	171,9
Итого за "Обед"		**947**	**35,7**	**22,8**	**117,2**	**794,2**
Итого за день			**47,0**	**39,0**	**191,1**	**1267,3**
	8 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	8,0	6,0	7,0	113,0
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
ТТК3	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за "Обед"		**857**	**19,5**	**23,2**	**118,7**	**741,0**
Итого за день			**37,2**	**42,7**	**204,0**	**1305,5**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	9 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 без глютена	150	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	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			**31,2**	**39,1**	**204,6**	**1270,2**
	10 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			**41,4**	**53,8**	**157,3**	**1249,9**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893878

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен С 19.03.2026 по 19.03.2027