



УТВЕРЖДЕНО
 13.08.2024
 МБОУ СОШ № 5
 Угледорская Сахалинской области
 № 288/А-01/2024
 13 августа 2024 г.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Для детей с целиакией

День: первый
 Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0	78	0	300	163	14	0
54-7к	Каша молдочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2	0,02	0	0	0	85,5	13	4,03	0
54-3гн	Чайс лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0	0	0
		525	13,9	17,5	68,4	486,2	0,03	0	78	0	386	176	18	0,02
Обед														
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	150	0	0	5	10	7	0
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4	0,2	42	261	0	87	165	68	4
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,1	87	239	0	334	71	32	1,5
54-19м	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4	0,2	17	1812	0	20	175	16	3,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,4	0	0	59,3	54	38,9	4,5
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0
		750	16,8	45,8	66,70	747,10	0,57	296	2312	0	505	475	162	13,8
	ИТОГО		30,7	63,3	135	1233,3	0,6	296	2390	0	891	651	180	13,8

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для детей с целиакией

День: **второй**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	14,8	14,3	4,5	0,13	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,07	0,3	197	0	107	202	17	2,1	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	
пром.	Банан	130	2	0,00	29,1	124,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		550	17,2	20,6	54	470,1	0,08	1,11	#####	0	126	224	25,3	2,93	
Обед															
54-11з	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	4,84	977	0	18	30	21	0,9	
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,16	33,8	689	0	168	213	96	4,35	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5	
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	221	0	31	146	39	0,7	
54-21хн	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	1,2	0,96	0	7	7	1	0,1	
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		770	22,4	27,90	98	734	0,29	41,8	1915	0	230	468	181	6,55	
	ИТОГО		39,6	48,500	152,00	1205	0,37	42,9	2112	0	356	692	206	9,48	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: **третий**

Неделя: **первая**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-20к	Каша молочная гречневая	200	7,10	6,7	26,6	195,4	0,15	0,5	28,8	0	112	175	78	2,3
54-13гн	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1	0	9,64	18,3	0	7,91	9,69	7,22	0,93
пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		560	9,10	9	60,3	359,1	0,49	22,15	0	31	229	137	73,5	11,9
Обед														
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,02	3,01	97,2	0	16	29	13	0,6
54-5с	Суп с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	0,45	37,3	512	0	87	460	129	6,93
54-18г	Макароны отварные	150	3,5	5,1	34,3	197	0,15	0	10,3	0	5	11	3	0,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6	0,02	0,3	1,1	0	16	92	13	1,2
54-6	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6	0,02	0,39	60,8	0	83	67,3	10,8	0,2
54-14хн	Компот из ягоды с медом	30	0,4	0,1	9,3	39,6	0,01	24	3,06	0	11	10	8	0,4
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		630	25,6	33,60	97,40	795,2	0,67	65	684	0	218	669	177	9,63
	ИТОГО		34,70	42,60	157,70	1154	1,16	87,2	684	31	447	806	250	21,5

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: **четвертый**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3	0,08	0,08	39,7	0	69	135	24	0,9
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0	57,3	46,3	9,9	0,8
пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		500	17	14	68,8	467,9	0,33	4,82	0,11	1	411	450	84,1	3,8
Обед														
54-7з	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,03	46,5	163	0	54	40	20	0,7
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,79	23,8	486	0	135	402	145	7,38
54-24г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,12	45	2,9	0	39	72	24,1	1,98
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,04	2,16	18,4	0	13	132	67	1,1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0	18	18	22	0,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		750	34,5	21,1	76,9	635	0,98	118	672	0	259	664	278	11,9
	ИТОГО		51,5	35,1	146	1103	1,31	123	672	1	670	1114	362	15,7

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-8к	Каша молочная пшеничная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7	0,19	0,7	88,8	0	140	198	58	1,6	
54-6гн	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0	9,64	1,52	0	8,28	10,6	7,07	0,87	
пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		570	10,7	13,5	75	464,2	0,19	10,3	10,4	0	148	209	65,1	2,47	
Обед															
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,06	150	0	0	5	10	7	0	
54-1зс	Щи из капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1	0,18	53,8	561	0	133	150	76	2,7	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5	
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,4	7,9	4,4	134,3	0,09	1,99	228	0	20	117	25	0,6	
54-21хн	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	1,2	0,96	0	7	7	1	0,1	
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
			1,04	0	27	107,4	0,02	0,8	0	0	41,1	29,2	23	0,68	
		760	19,6	18,9	91,4	615,3	0,39	208	816	0	212	378	87,6	4,58	
	ИТОГО		62	57,4	219	1681	0,57	442	827	0	360	587	153	7,05	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: **шестой**
Неделя: **вторая**

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	151	14,3	4,5	1,98	
54-4о	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9	0,07	0,37	235	0	358	332	26	2,2	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	
пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		550	23,5	27,9	53,8	559,7	0,08	1,18	235	0	514	354	34,3	4,88	
Обед															
54-17зн	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7	0,04	3,6	12	0	32	50	43	1	
54-2с	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,16	33,8	689	0	168	213	96	4,35	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0	14	180	120	4	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6	0,02	0,3	1,1	0	16	92	13	1,2	
54-6	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5	0,02	0,39	60,8	0	83	67,3	10,8	0,2	
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	2,5	4,08	0	13	10	9	0,2	
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
			26,1	27,9	107	782,7	0,46	40,6	795	0	326	612	292	11	
	ИТОГО		49,6	55,8	160	1342	0,54	26,3	1030	0	840	966	326	15,8	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	150	10,10	6,9	124	159,3	0,08	0,08	39,7	0	69	135	24	0,9	
пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0	57,3	46,3	9,9	0,8	
пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	245	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		500	17	14	68,8	467,9	0,09	0,38	46,6	0	126	181	33,9	1,7	
Обед															
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	0	18,4	33,6	11,2	0,48	
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0	4,1	0	37,4	0	0	65,3	0	1	2	0	0	
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	44	6	9,5	121,4	0,5	24,5	440	0	151	488	115	3,4	
54-23г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0	78	215	70	4,5	
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0,04	0,15	28,8	0	10	162	20	2,3	
54-24хн	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0	1,2	0,96	0	7	7	1	0,1	
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
		755	78,5	27,6	86,4	762,3	1	33,9	544	0	265	908	217	10,8	
	ИТОГО		95,5	41,6	155	1230	1,09	34,2	591	0	392	1089	251	12,5	

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: **восьмой**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-6к	Каша молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	0,18	0,54	53,8	0	126	185	49	1,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34,3	1,1
пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		560	14,6	17,6	75,6	519,8	0,22	1,22	71,1	0	269	315	83,3	2,4
Обед														
54-7з	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,03	46,5	165	0	54	40	20	0,7
54-5с	Суп с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	0,45	37,3	512	0	87	460	129	6,93
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197	0,15	0	10,3	0	5	11	3	0,3
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,04	2,16	18,4	0	13	132	67	1,1
54-6	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6	0,02	0,39	60,8	0	83	67,3	10,8	0,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	1,5	0	18	18	22	0,7
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		800	37,4	27,3	106	821,1	0,69	86,7	768	0	260	728	252	9,93
	ИТОГО		52	44,9	182	1341	0,91	87,9	839	0	529	1043	335	12,3

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для детей с целиакией

День: **девятый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	0	151	14,3	4,5	1,98
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,07	0,3	197	0	107	202	17	2,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02
пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		550	17,2	20,7	54,2	471,2	0,08	1,07	196	0	258	216	21,5	4,1
Обед														
54-11з	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	4,84	977	0	18	30	21	0,9
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,73	23,8	486	0	135	402	145	7,38
54-6гн	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	221	0	31	146	39	0,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	1,4	2,45	0	10	10	5,43	0,12
пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9	0	0	0	0	0	0	0	0
		770	24,5	26,3	102	745,4	0,87	32	1713	0	200	660	234	9,6
	ИТОГО		41,7	47	157	1217	0,95	33	1910	0	458	876	256	13,7

