

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан



И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(безглютенный рацион)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Безглютен

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61				0,12	6,74		7,86		
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
667,17	Хлеб из безглютеновой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02	
Итого за Завтрак															
			10,74	13,92	55,76	392,11	0,00	0,00	0,00	0,60	12,25	0,02	8,22	0,05	
Обед															
54,04	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42		
591,2	Рыба запеченная с овощами	90	8,3	6,74	1,86	101,89				2,18	35,51		35,1		
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
667,17	Хлеб из безглютеновой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02	
38,85	Дюглоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед															
			14,2	17,5	91,8	582,6	0,0	0,0	22,5	5,1	84,6	82,5	86,9	0,6	
Итого за День															
			24,94	31,43	147,60	974,71	0,04	0,00	22,50	5,69	96,86	82,54	95,13	0,67	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Безглютен

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61				0,12	6,74		7,86		
470,39	Каша пшенная без молока с растительным маслом (б/сах)	134	3,74	5,07	21,61	147,11				1,86	11,35		27,13		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
667,17	Хлеб из безглютовой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
Итого за Завтрак															
			17,58	21,10	53,24	473,97	0,00	0,00	0,00	2,50	238,62	0,02	54,63	0,02	
Обед															
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33				1,59	29,42		28,7		
684,16	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	200	12,59	15,23	24,66	285,65				3,06	25,23		40,21		
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7		
667,31	Хлеб из безглютовой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94		0,21		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9		
Итого за Обед															
			17,94	21,14	89,58	620,26	0,00	0,00	0,00	5,63	79,29	0,00	81,72	0,00	
Итого за День															
			35,5	42,2	142,8	1094,23	0,0	0,0	0,0	8,1	317,9	0,0	136,4	0,0	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Безглютен

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
675,2	Мясо отварное	40	12,05	10,37		141,26	0,04				0,26	9,51	121,82	14,48	1,78
175,39	Каша гречневая	165	5,08	4,95	22,91	156,25				0,37	11,04			80,11	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
667,31	Хлеб из безглютовой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94			0,21	
Итого за Завтрак			17,19	17,03	50,26	422,59	0,04	0,00	0,00	1,33	22,79	121,82	94,80	1,78	
Обед															
53,39	Ши из свежей капусты со сметаной	205	1,64	4,15	7,57	74,96				1,54	33,58			16,71	
131,17	Плов из мяса птицы	170	12,2	15,51	36,51	334,08				3,68	19,24			38,59	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
667,17	Хлеб из безглютовой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02		0,14	0,02
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14		8	2,8
Итого за Обед			14,89	21,05	86,81	602,29	0,02	4,00	0,00	5,90	68,35	14,02	63,44	2,82	
Итого за день			32,1	38,1	137,1	1024,88	0,1	4,0	0,0	7,2	91,1	135,8	158,2	4,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безглютен

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
228,97	Гудинг-творожный со стученным молоком (без муки и манки)	150	24,33	12,73	18,99	291,94					1,23	263,85		35,1		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3				
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,03	0,21	0,02	
Итого за Завтрак																
			24,41	14,14	44,39	406,56	0,00	0,00	0,00	1,80	266,08	0,03	0,03	35,31	0,02	
Обед																
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8				0,99	13,58			18,14		
96,42	Мясо птицы (филе индейки) тушеное с овощами (Без муки и томат-пасты)	70	9,28	13,77	1,06	165,4	0,03	1,05	144,66	1,72	14,8	101,18	12,8	0,8		
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3					
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,03	0,21	0,02	
Итого за Обед																
			15,77	21,84	89,03	611,14	0,03	1,05	144,66	3,44	75,20	101,21	64,12	0,82		
Итого за День																
			40,18	35,98	133,42	1017,70	0,03	1,05	144,66	5,24	341,28	101,24	99,43	0,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безглютен

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
591,21	Рыба запеченная с овощами	60	6,16	4,2	1,12	67,26					1,33	24,05		25,12						
58,1	Рис отварной	134	3,35	3,37	34,68	182,28	0,04		18	0,23	9,86	71,4	23,71	0,52						
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4														
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02						
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119	14								
Итого за Завтрак																				
			12,79	12,18	70,12	441,66	0,04	0,00	18,00	2,13	154,84	71,43	63,04	0,54						
Обед																				
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42							
675,2	Мясо отварное	40	12,05	10,37		141,26	0,04			0,26	9,51	121,82	14,48	1,78						
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03						
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3									
Итого за Обед																				
			16,32	19,09	53,18	450,70	0,04	0,00	0,00	2,20	32,05	121,82	29,12	1,81						
Итого за день																				
			29,11	31,27	123,30	892,36	0,08	0,00	18,00	4,33	186,89	193,25	92,16	2,35						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Безглютен

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
108,88	Мясо птицы отварное (Филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61					0,12	6,74		7,86			
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75						3,68		0,22	0,03		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3					
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,03	0,21	0,02		
Итого за Завтрак																	
			10,77	14,14	58,45	404,98	0,00	0,00	0,00	0,69	12,65	0,03	8,29	0,05			
Обед																	
129,19	Суп картофельный с горохом	200	4,73	3,64	15,59	114,33					1,59	29,42		28,7			
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76					2,3	22,91		24,19			
58,11	Рис отварной	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04										
305,1	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,08	8,53	33,79				22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6		
667,19	Хлеб из безглютовой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16					0,79	2,32	0,04	0,23	0,03		
Итого за Обед																	
			20,79	24,60	87,51	652,91	0,04	0,00	22,50	4,95	66,06	82,54	80,47	0,63			
Итого за день																	
			31,56	38,74	145,96	1057,89	0,04	0,00	22,50	5,64	78,71	82,57	88,76	0,68			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безглютен

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2					0,14	87,29		35,87				
7,24	Дйцо отварное	54	6,86	6,21	0,38	84,78					0,32	29,7		6,48				
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36		0,08	1,92	2,4		0,02			
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9					0,01	3,1		0,84				
667,19	Хлеб из безглютовой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16					0,79	2,32	0,04	0,23	0,03			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14				
Итого за Завтрак			15,79	23,12	67,52	541,92	0,00	0,00	36,00	1,34	243,33	2,44	57,42	0,05				
Обед																		
65,08	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,18	2,53	12,94	83,38					1,03	12,08		29,47				
684,14	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52					2,45	20,18		32,17				
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9						0,3						
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02			
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8			
Итого за Обед			13,8	16,4	91,4	568,5	0,0	4,0	0,0	4,3	48,5	14,0	69,9	2,8				
Итого за День			29,56	39,53	158,95	1110,44	0,02	4,00	36,00	5,59	291,82	16,47	127,27	2,87				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безглютен

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
524,18	Плов из говядины	150	14,41	16,93	40,12	371,5					3,82	19,66		44,82				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02				
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8				0,22	17,6		9,9					
Итого за Завтрак			14,93	18,78	82,61	560,42	0,00	0,00	0,00	4,61	39,19	0,03	54,93	0,02				
Обед																		
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	1,54	4,97	10,15	91,79				1,94	18,56		14,42					
16 546,07	Мясо птицы, припущенное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24				2,05	20,36		21,5					
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (Безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03				
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4												
Итого за Обед			14,9	21,9	55,9	481,2	0,0	0,0	0,0	4,0	42,6	0,0	36,1	0,0				
Итого за День			29,86	40,63	138,53	1041,60	0,00	0,00	0,00	8,60	81,79	0,03	91,07	0,05				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Безглютен

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
228,97	Пудинг творожный со сгущенным молоком (без муки и манки)	150	24,33	12,73	18,99	291,94					1,23	263,85		35,1		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3				
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,03	0,21	0,02	
Итого за Завтрак																
			24,41	14,14	44,39	406,56	0,00	0,00	0,00	1,80	266,08	0,03	0,03	35,31	0,02	
Обед																
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2					1,56	33,58		19,27		
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76					2,3	22,91		24,19		
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16			18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54	
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18					0,01	3,4		0,84		
667,31	Хлеб из безглютовой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94			0,21		
Итого за Обед																
			17,95	24,68	67,49	565,26	0,16	0,00		18,75	4,91	73,23	112,95	119,69	2,54	
Итого за день																
			42,36	38,82	111,88	971,82	0,16	0,00		18,75	6,71	339,31	112,98	155,00	2,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безглютен

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57					0,13	98,87		28,65	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35					0,04	100		5,5	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88				36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
667,18	Хлеб из безглютовой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72					0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14	
Итого за Завтрак			10,71	18,98	59,37	452,57	0,00	0,00	36,00	0,82	321,72	2,43	48,36	0,04	
Обед															
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8					0,99	13,58		18,14	
524,18	Плов из говядины	150	14,41	16,93	40,12	371,5					3,82	19,66		44,82	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9						0,3			
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8					0,22	17,6		9,9	
Итого за Обед			17,0	19,9	85,6	591,0	0,0	0,0	0,0	5,0	51,1	0,0	72,9	0,0	
Итого за День			27,74	38,88	145,00	1043,57	0,00	0,00	36,00	5,85	372,86	2,43	121,22	0,04	
Итого за период			322,91	375,60	1384,53	10229,20	0,43	9,05	298,41	63,01	2198,57	727,37	1164,63	14,68	
Итого за период			32,29	37,56	138,45	1022,92	0,04	0,91	29,84	6,30	219,86	72,74	116,46	1,47	