

*Соловьев*



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Л.Жваков

Россия Краснодарский край  
ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

ПЕРИОД:

2024 - \_\_ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ** Россия Краснодарский край  
**К 10-тидневное менюготавливаемых блюдшкольных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ**  
**для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024-\_\_ г.г.

**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 1-й	Каша пшeнная рассыпчатая	125	5,46	5,07	30,75	190,51	32	206/21
	Мясо отварное в бульоне	75	15,07	15,00	0,07	195,00	53	МР/226/19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/119/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Флоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,16</b>	<b>23,87</b>	<b>67,16</b>	<b>578,99</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	23,50	23,93	83,73	626,75	
отклонение от нормы: { + / - } %			-0,36	-0,05	-4,95	-1,91		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 1-й	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/62/19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,61	86,57	10	ТТК/82/17
	Рагу из птицы	190	18,04	15,25	15,98	273,32	43	376/21
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>27,72</b>	<b>27,777</b>	<b>69,21</b>	<b>650,62</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	32,90	33,50	117,22	877,45	
отклонение от нормы: { + / - } %			-5,62	-5,97	-14,34	-9,05		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 1-й	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	51,30	74	МР/119/19
	Икра из кабачков	50	0,45	2	2,7	33,00	8	МР/8.20/19
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
	Флоды свежие (банан)***	115	2,07	4,53	19,778	128,10	80	82/21
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>3,72</b>	<b>8,226</b>	<b>41,75</b>	<b>253,60</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	9,40	9,57	33,49	250,70	
отклонение от нормы: { + / - } %			-6,05	-1,40	2,47	0,12		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		60,87	51,65	136,37	1229,61
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы: { + / - } %		-5,88	-6,03	-19,28	-10,95

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		31,43	36,00	110,95	904,22
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы: { + / - } %		-11,66	-7,38	-11,87	-8,93

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		54,59	59,88	178,11	1483,21
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	63,80	66,99	234,43
отклонение от нормы: { + / - } %		-11,93	-7,43	-16,62	-10,84

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

к 10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024-\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2/19
	Тефтели рыбные (минтай)***	90 /20	11,28	4,05	6,61	108,36	62	239/17
	Пюре картофельное/ /Капуста отварная (сложный гарнир)	120 50	2,60 1,05	4,00 1,15	18,10 2,65	125,00 25,50	22 22	МР/7.1/19 МР/7.12а/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,40</b>	<b>12,661</b>	<b>60,24</b>	<b>443,141</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,42	-11,77	-7,01	-7,32		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 3-й	Икра секольная	55	0,80	5,20	5,00	69,00	7	МР/8.9а/19
	Суп из овощей	200	1,78	3,04	8,11	66,97	14	ТТК/98/17
	Мясо тушёное	50 / 50	16,20	17,38	2,56	225,00	54	256/17
	Каша вязкая ( рисовая )	150	2,56	4,17	26,57	154,05	36	303/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21	
<b>итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>24,79</b>	<b>36,19</b>	<b>94,75</b>	<b>803,35</b>			
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-8,63	1,77	-6,71	-2,98		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Чай фруктовый	200	0,188	0,05	14,96	60,74	73	783/22
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/2.21/19
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>17,70</b>	<b>15,848</b>	<b>23,93</b>	<b>306,94</b>			
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			8,83	6,56	-2,85	2,24		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>43,19</b>	<b>47,85</b>	<b>155,00</b>	<b>1246,49</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %		-14,05	-10,00	-13,72	-10,28

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>42,49</b>	<b>51,04</b>	<b>118,68</b>	<b>1110,29</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %		0,20	8,33	-8,56	-0,71

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>60,89</b>	<b>63,70</b>	<b>178,93</b>	<b>1553,428</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	65,80	66,99	234,43
отклонение от нормы (+/-) %		-5,22	-3,44	-16,57	-8,04

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024 - \_\_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК.1 ТТК	№ по сб.р-р/год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Каша вязкая гречневая	125	3,82	4,17	17,10	121,25	34	303/17
	Мясо отварное в бульоне	75	15,07	15,00	0,07	195,00	53	МР/2.26/19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
4-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,52</b>	<b>22,97</b>	<b>53,52</b>	<b>509,74</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-2,11	-1,00	-9,02	-4,67		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 4-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	34,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,1	19,3	124,00	17	МР/1.16/19
	Мясо духовое	200	15,61	15,66	17,50	272,52	56	238/17
	Какао с молоком и витаминами***	200	3,9	3,10	25,18	143,00	77	502/21
4-й	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>28,17</b>	<b>27,075</b>	<b>81,962</b>	<b>695,183</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,03	-6,71	-10,53	-7,27		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Горошек консервированный	40	1,10	0,07	2,30	14,70	4	54-213/22
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,43</b>	<b>8,070</b>	<b>29,14</b>	<b>227,186</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,03	-1,57	-1,30	-0,94		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>				
	49,69	50,05	135,48	1204,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %		-7,14	-7,70	-19,55
				-11,94

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>				
	36,60	35,14	111,10	822,37
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %		-8,06	-8,28	-11,82
				-8,21

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>				
	58,12	58,12	164,62	1432,11
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43
отклонение от нормы (+/-) %		-8,17	-9,27	-20,84
				-12,66

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока).



**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Россия Краснодарский край

к 10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024-\_\_ г.г.

**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 5-й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-43/22
	Биточки мясные паровые	90	13,53	12,91	5,16	190,99	46	MP/2.6/19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	27	142/17
	Комлот из яблоч	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	MP/11.5/15
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,58</b>	<b>25,43</b>	<b>67,23</b>	<b>580,75</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,17	1,57	-4,93	-1,83		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	MP/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,60	63,00	13	MP/1.2a/19
	Рыба припущенная***	90	14,01	6,73	0,76	119,46	65	227/17
	Картофель отварной	120	2,28	3,48	18,41	113,88	30	310/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	28	108,0	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>23,22</b>	<b>18,93</b>	<b>79,53</b>	<b>592,89</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-10,29	-15,22	-11,25	-11,35		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 5-й	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	MP/31.10/19
	Котлета школьная паровая	90	14,99	6,40	5,36	157,37	47	347/21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,30</b>	<b>10,20</b>	<b>26,33</b>	<b>257,6</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-7,34	0,66	-2,14	0,27		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>						
		42,81	44,35	146,76	1173,64	
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	56,40	57,42	200,94	1504,20
отклонение от нормы (+/-) %			-14,46	-13,66	-16,18	-13,19

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>						
		39,53	29,13	105,86	850,46	
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	42,30	43,07	150,71	1128,15
отклонение от нормы (+/-) %			-2,95	-14,58	-13,39	-11,08

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>						
		59,11	54,55	173,08	1431,21	
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
отклонение от нормы (+/-) %			-7,12	-13,00	-18,32	-12,91

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

к 10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	70	13,90	10,90	2,50	160,00	52	МР/2.21/19
День 6-й	Морковь припущенная	130	1,80	2,30	9,70	69,00	26	МР/7.14/19
	Какао с молоком***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82/21
Итого за завтрак		580	23,53	23,54	66,16	572,36		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			0,03	-0,41	-5,25	-2,17		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2/19
	Рассольник ленинградский	200	2,19	3,86	12,57	95,46	15	96/17
День 6-й	Рагу из овощей	150	2,71	9,37	12,21	145,60	25	54-24/22
	Котлета мясная паровая	90	17,45	18,19	5,24	236,28	50	МР/2.8/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
Итого за обед		730	26,83	34,58	68,67	705,87		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-6,46	1,13	-14,49	-6,84		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5/19
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,80	63,00	40	МР/4.1/19
День 6-й	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	5	54-21/22
	Хлеб безглютеновый*	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
Итого за полдник		310	7,52	6,700	37,97	238,50		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-2,01	-3,00	1,34	-0,49		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		60,36	58,11	134,82	1278,23
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %			-6,43	0,73	-19,74

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		34,34	41,28	108,64	944,37
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %			-8,47	-1,87	-13,16

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		57,87	64,81	172,79	1516,73
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	65,80	66,99	234,43
отклонение от нормы (+/-) %			-8,43	-2,27	-18,41

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить):

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

К 10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб.р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 7-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2/19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	35	658/22
	Бефстроганов	90	16,20	18,10	5,02	251,10	55	МР/2.3/19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>24,20</b>	<b>25,36</b>	<b>77,37</b>	<b>643,66</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			0,75	1,50	-1,90	0,87		
неделя 2-я День 7-й	<b>ОБЕД</b>							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	3	54-43/22
	Суп с крупой (пшенной)	200	2,80	4,16	13,26	101,44	19	115/17
	Рыба припущенная***	90	14,01	6,73	0,76	119,46	65	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	28	647/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	66	389/17
Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.	
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21	
<b>итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>25,00</b>	<b>19,64</b>	<b>90,87</b>	<b>650,67</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-8,40	-14,47	-7,87	-9,05		
неделя 2-я День 7-й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Печень тёртая	90	16,31	9,58	6,08	176,63	61	358/21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,33</b>	<b>11,26</b>	<b>47,25</b>	<b>367,83</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			8,43	1,77	4,11	4,27		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		49,20	45,00	168,24	1294,33
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %			-7,66	-12,98	-8,76
					-8,37

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		42,33	30,81	138,11	1008,50
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %			0,03	-12,71	-3,76
					-4,77

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		66,53	56,26	215,48	1652,16
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	65,80	66,99	234,43
отклонение от нормы (+/-) %			0,78	-11,21	-5,66
					-4,10

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

К 10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024-\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры / ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я  День 8-й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Шницель рыбный(на пару)***	80	12,38	3,43	1,27	86,39	64	235/17
	Пюре картофельное/	110	2,38	3,87	16,59	114,38	23	МР/7.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	50	1,23	3,81	3,50	56,15	23	МР/7.7/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,72</b>	<b>14,405</b>	<b>55,41</b>	<b>447,209</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,02	-9,95	-8,46	-7,16		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я  День 8-й	Огурец свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2/19
	Борщ с картофелем	200	1,97	4,00	10,38	85,59	11	ТТК/83/17
	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10а/19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.146/19
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>22,85</b>	<b>28,36</b>	<b>102,14</b>	<b>782,32</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-10,70	-6,36	-4,50	-3,78		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	35	858/22
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,54</b>	<b>3,80</b>	<b>50,27</b>	<b>261,08</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-3,04	-8,03	6,01	0,41		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	42,57	42,77	157,54	1229,53
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %		-14,72	-15,31	-12,96
				-10,86

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	28,39	32,16	152,40	1043,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %		-13,74	-11,39	0,51
				-3,38

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	49,11	46,57	207,81	1490,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43
отклонение от нормы (+/-) %		-17,76	-21,34	-7,95
				-10,54

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
 Россия Краснодарский край  
 К 10-тидневное менюготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
 для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет      Сезон:      2024-\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры / ТК / ТПК	№ по Сб.р-р / год.изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я День 9-й	Рис с кукурузой и морковью	200	4,66	4,46	43,43	231,73	37	863/22
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 /21
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,99</b>	<b>11,36</b>	<b>89,94</b>	<b>513,22</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-13,31	-13,13	1,85	-4,53		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я День 9-й	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	9,50	22,10	4	54-20а/22
	Суп "Минестроне"	200	2,099	3,53	9,388	77,59	16	249/22
	Котлета рубленая из птицы	90	22,08	9,47	0,80	178,21	45	815/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120	2,29	0,44	18,31	86,52	29	125/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,89	138,2	69	54-1хн/22
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>32,04</b>	<b>21,24</b>	<b>81,98</b>	<b>659,45</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,92	-12,81	-10,52	-8,70		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я День 9-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Голубцы ленивые с соусом	75 / 15	9,46	10,95	3,01	149,37	49	525/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>12,49</b>	<b>14,354</b>	<b>34,76</b>	<b>326,66</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			3,28	5,00	0,38	3,03		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	43,02	32,60	171,92	1172,66
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %		-14,23	-25,94	-8,67
				-13,22

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	44,52	35,59	116,74	886,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %		2,37	-7,81	-10,14
				-5,67

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	55,51	46,95	206,68	1499,32
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	65,80	66,99	234,43
отклонение от нормы (+/-) %		-10,95	-20,94	-8,29
				-10,19

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

[примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить].

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью. (молочку можно заменить на любой напиток не содержащий молока)



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край.

к 10-тидневное менюготавливаемых блюдшкольных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 2-я неделя Сезон: 2024-\_\_ г.г.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Огурец, свежий в нарезке	60	0,43	0,06	1,14	7,00	1	МР/8.2/19
	Жарков по - дормашнему	170	15,03	17,17	21,00	299,34	57	259/17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,59</b>	<b>24,65</b>	<b>66,08</b>	<b>569,22</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	23,93	83,73	626,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,16	0,77	-5,27	-2,29		
неделя 2-я День 10-й	<b>ОБЕД</b>							
	Помидор, свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей, капусты с картофелем.	200	1,771	2,976	6,80	61,33	12	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный*** и / соус	70/20	8,50	2,84	6,41	85,37	63	463/22
	Каша вязкая (пшённая)	150	3,98	4,26	22,03	142,12	33	303/17
	Молоко кипячёное ***	200	6,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>24,20</b>	<b>20,67</b>	<b>74,26</b>	<b>591,36</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	32,90	33,50	117,22	877,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-9,26	-13,41	-12,83	-11,41		
неделя 2-я День 10-й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай фруктовый	200	0,188	0,05	14,96	60,74	73	783/22
	Яйцо варёное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>8,52</b>	<b>8,25</b>	<b>32,90</b>	<b>247,52</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	9,40	9,57	33,49	250,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,94	-1,38	-0,18	-0,13		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>43,79</b>	<b>45,33</b>	<b>140,34</b>	<b>1160,58</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	56,40	57,42	200,94
отклонение от нормы (+/-) %			-13,42	-12,84	-18,10

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>32,72</b>	<b>28,91</b>	<b>107,16</b>	<b>838,88</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	42,30	43,07	150,71
отклонение от нормы (+/-) %			-10,20	-14,79	-13,00

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>52,31</b>	<b>53,58</b>	<b>173,24</b>	<b>1408,11</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	65,80	66,99	1754,90
отклонение от нормы (+/-) %			-14,35	-14,02	-18,27

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий;

безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

(примечание: При отсутствии безглютенового хлеба на производстве, хлеб с меню исключить).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

К 10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2024-\_\_ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	94	95,70	334,900	2507
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75	
Среднее за 5 дней (фактически)				20,53	21,57	67,70	553,91
Отклонение от нормы в % (+/-)				-3,16	-2,46	-4,78	-2,91
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45	
Среднее за 5 дней (фактически)				28,65	29,00	76,34	692,02
Отклонение от нормы в % (+/-)				-4,52	-4,70	-12,21	-7,40
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70	
Среднее за 5 дней (фактически)				9,65	9,47	32,08	250,27
Отклонение от нормы в % (+/-)				0,26	-0,10	-0,42	-0,02
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				49,17	50,57	144,04	1245,93
Отклонение от нормы в % (+/-)				-7,69	-7,15	-16,99	-10,30
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15	
Среднее за 5 дней (фактически)				38,29	38,47	108,42	942,29
Отклонение от нормы в % (+/-)				-4,26	-4,80	-12,63	-7,41
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
Среднее за 5 дней (фактически)				58,82	60,05	176,12	1496,20
Отклонение от нормы в % (+/-)				-7,43	-7,25	-17,41	-10,32

Среднее за 5 дней (фактически)

2-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 2-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	94	95,7	334,9	2507
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75	
Среднее за 5 дней (фактически)				19,61	19,86	70,99	549,13
Отклонение от нормы в % (+/-)				-4,14	-4,24	-3,80	-3,10
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45	
Среднее за 5 дней (фактически)				26,18	24,90	83,58	677,93
Отклонение от нормы в % (+/-)				-7,15	-8,98	-10,04	-7,96
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70	
Среднее за 5 дней (фактически)				10,48	8,87	40,63	286,32
Отклонение от нормы в % (+/-)				1,15	-0,73	2,13	1,42
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				45,79	44,76	154,57	1227,07
Отклонение от нормы в % (+/-)				-11,29	-13,23	-13,85	-11,05
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15	
Среднее за 5 дней (фактически)				36,66	33,77	124,21	964,25
Отклонение от нормы в % (+/-)				-6,00	-9,71	-7,91	-6,54
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
Среднее за 5 дней (фактически)				56,27	53,63	195,20	1513,38
Отклонение от нормы в % (+/-)				-10,14	-13,96	-11,71	-9,63



Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее за 5 дней (фактически)

1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	102	62,04	263,844	2047	22
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				23,09	15,69	57,54	467,59	5,03
Отклонение от нормы в % (+/-)				-2,36	0,28	-3,19	-2,16	-2,13
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
Среднее за 5 дней (фактически)				29,73	21,95	69,09	592,29	5,94
Отклонение от нормы в % (+/-)				-5,86	0,38	-8,82	-6,07	-7,99
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				15,00	9,62	23,48	238,95	2,03
Отклонение от нормы в % (+/-)				4,71	5,51	-1,10	1,67	-0,78
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,2	
Среднее за 5 дней (фактически)				52,82	37,63	126,62	1059,88	10,97
Отклонение от нормы в % (+/-)				-8,22	0,66	-12,01	-8,22	-10,12
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
Среднее за 5 дней (фактически)				44,73	31,57	92,56	831,24	7,97
Отклонение от нормы в % (+/-)				-1,15	5,88	-9,92	-4,39	-8,77
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 5 дней (фактически)				67,82	47,26	150,10	1298,83	13,00
Отклонение от нормы в % (+/-)				-3,51	6,17	-13,11	-6,55	-10,90

Среднее за 5 дней (фактически)

2-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 2-я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	102	62,04	263,844	2047	22
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
Среднее за 5 дней (фактически)				22,63	15,85	54,96	456,14	4,72
Отклонение от нормы в % (+/-)				-2,81	0,55	-4,17	-2,72	-3,55
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
Среднее за 5 дней (фактически)				26,00	18,38	75,48	577,96	6,48
Отклонение от нормы в % (+/-)				-9,51	-5,38	-6,39	-6,77	-5,56
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				20,50	12,99	24,60	297,14	2,09
Отклонение от нормы в % (+/-)				-10,09	10,93	-0,68	4,52	-0,49
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				48,63	34,23	130,44	1034,10	11,20
Отклонение от нормы в % (+/-)				-12,32	-4,83	-10,56	-9,48	-9,11
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
Среднее за 5 дней (фактически)				46,49	31,36	100,08	875,10	8,57
Отклонение от нормы в % (+/-)				-0,58	5,55	-7,07	-2,25	-6,05
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 5 дней (фактически)				69,13	47,21	155,04	1331,24	13,29
Отклонение от нормы в % (+/-)				-2,23	6,10	-11,24	-4,97	-9,60



10-тидневное меню приготовляемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее за 10 дней (фактически)

1-2-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	102	62,04	263,844	2047	22
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
Среднее за 10 дней (фактически)				22,86	15,77	56,25	461,87	4,88
Отклонение от нормы в % (+/-)				-2,59	0,42	-3,68	-2,44	-2,84
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
Среднее за 10 дней (фактически)				27,86	20,16	72,28	585,13	6,21
Отклонение от нормы в % (+/-)				-7,68	-2,50	-7,60	-6,42	-6,78
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
Среднее за 10 дней (фактически)				17,75	11,30	24,04	268,04	2,06
Отклонение от нормы в % (+/-)				7,49	8,22	-0,89	3,09	-0,64
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20	
Среднее за 10 дней (фактически)				50,72	35,93	128,53	1046,99	11,09
Отклонение от нормы в % (+/-)				-10,27	-2,08	-11,29	-8,85	-9,61
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
Среднее за 10 дней (фактически)				45,61	31,47	96,32	853,17	8,27
Отклонение от нормы в % (+/-)				-0,28	5,72	-8,49	-3,32	-7,41
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 10 дней (фактически)				68,47	47,23	152,57	1315,04	13,145
Отклонение от нормы в % (+/-)				-2,87	6,14	-12,17	-5,76	-10,25

Ответственный за разработку

*Кривенко О.Л. ОМД*

Литература:

- 1 Скурихин И.М., Тутельян В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2009. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.
- 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях) УТВЕРЖДЕННЫЙ Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Попова 30 декабря 2019 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

к 10-тидневное менюготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2023 - \_\_\_\_ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	94	95,70	334,900	2507
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75	
Среднее за 5 дней (фактически)				20,53	21,57	67,70	553,91
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-3,16	-2,46	-4,78	-2,91
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45	
Среднее за 5 дней (фактически)				28,65	29,00	76,34	692,02
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-4,52	-4,70	-12,21	-7,40
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70	
Среднее за 5 дней (фактически)				9,65	9,47	32,08	250,27
Отклонение от нормы в % (+ / -)				0,26	-0,10	-0,42	-0,02
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				49,17	50,57	144,04	1245,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-7,69	-7,15	-16,99	-10,30
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15	
Среднее за 5 дней (фактически)				38,29	38,47	108,42	942,29
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-4,26	-4,80	-12,63	-7,41
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
Среднее за 5 дней (фактически)				58,82	60,05	176,12	1496,20
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-7,43	-7,25	-17,41	-10,32

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	94	95,7	334,9	2507
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75	
Среднее за 5 дней (фактически)				19,61	19,86	70,99	549,13
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-4,14	-4,24	-3,80	-3,10
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45	
Среднее за 5 дней (фактически)				26,18	24,90	83,58	677,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-7,15	-8,98	-10,04	-7,96
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70	
Среднее за 5 дней (фактически)				10,48	8,87	40,63	286,32
Отклонение от нормы в % (+ / -)				1,15	-0,73	2,13	1,42
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20	
Среднее за 5 дней (фактически)				45,79	44,76	154,57	1227,07
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-11,29	-13,23	-13,85	-11,05
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15	
Среднее за 5 дней (фактически)				36,66	33,77	124,21	964,25
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-6,00	-9,71	-7,91	-6,54
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	65,80	66,99	234,43	1754,90
Среднее за 5 дней (фактически)				56,27	53,63	195,20	1513,38
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-10,14	-13,96	-11,71	-9,63



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

к 10-тидневное менюготавливаемых блюдшкольных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон:

2023 - \_\_\_\_ г.г.

Среднее за 10 дней (фактически)

1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	94	95,7	334,9	2507
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	23,50	23,93	83,73	626,75	
Среднее за 10 дней (фактически)				20,07	20,72	69,34	551,52
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-3,65	-3,35	-4,29	-3,00
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	32,90	33,50	117,22	877,45	
Среднее за 10 дней (фактически)				27,41	26,95	79,96	684,98
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-5,84	-6,84	-11,12	-7,68
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,40	9,57	33,49	250,70	
Среднее за 10 дней (фактически)				10,06	9,17	36,35	268,29
Отклонение от нормы в % (+ / -)				0,70	-0,41	0,86	0,70
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	56,40	57,42	200,94	1504,20	
Среднее за 10 дней (фактически)				47,48	47,67	149,31	1236,50
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-9,49	-10,19	-15,42	-10,68
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	42,30	43,07	150,71	1128,15	
Среднее за 10 дней (фактически)				37,48	36,12	116,32	953,27
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-5,13	-7,25	-10,27	-6,98
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	65,80	66,99	234,43	1754,90	
Среднее за 10 дней (фактически)				57,54	56,84	185,66	1504,79
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-8,78	-10,60	-14,56	-9,98

Ответственный за разработку меню:

*Грибенко О.А. Окрус*

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организаций и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) - ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Первалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
- 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)  
Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017  
«О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»



Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией (безглютеновая диета)  
 "Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: трехразовый

возрастная категория 7-11 лет

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	норма по МР 2.4.0162.19 за 10 дн, норма 70%	норма по МР 2.4.0162.19 суточная норма 100%
			ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 40% (всего 70%)													
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день				
1	хлеб безглютеновый*	140	60,00	70,00	60,00	70,00	60,00	60,00	50,00	70,00	70,00	70,00	630,0	-55,00	1400	200
2	хлеб пшеничный	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0
3	мука картофельная (рисовая)	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,0	35	5
4	крупы, (рис, гречка, пшено)	35	48,08	93,60	43,00	48,31	14,00	96,55	60,00	44,40	517,49	47,9	517,49	47,9	350	50
5	макаронные изделия	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0	0
6	картофель	133	108,60	0,00	148,00	139,20	278,00	124,20	137,17	163,60	124,23	1330,00	0,0	1330	190	
7	овощи, зелень	238	239,46	218,80	250,45	165,48	210,91	450,20	296,08	232,35	266,06	2560,57	7,6	2380	340	
8	фрукты свежие	140	215,00	127,00	112,00	100,00	167,00	100,00	100,00	100,00	219,00	1400,00	0,0	1400	200	
9	сухофрукты	10,5	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	25,00	0,00	105,00	0,0	105	15	
10	соки фруктовые	161	0,00	0,00	400,00	0,00	200,00	200,00	400,00	200,00	0,00	1600,00	-0,6	1610	230	
11	мясо 1-й категории	98	82,96	69,30	166,00	157,71	107,00	158,00	68,00	23,24	81,00	987,01	0,7	980	140	
12	цыплята 1 кат. потрошенные	28	72,00	43,05	0,00	0,00	41,20	2,00	0,00	112,56	0,00	272,81	-2,6	280	40	
13	рыба-филе (филе) **	35	0,00	0,00	68,14	0,00	101,68	0,00	78,40	0,00	51,80	401,70	14,8	350	50	
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	-90,0	0	0	
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%) ***	249,9	100,00	236,60	24,40	100,00	0,00	100,00	21,98	100,00	200,00	927,98	-62,9	2499	357	
16	кефир. (м. д. ж. 2,5%) ***	100,1	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	-100,0	1001	143	
17	творог (м. д. ж. 5% -9%) безглютеновый	35	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-100,0	350	50	
18	Сыр безглютеновый	7	0,00	11	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	-100,0	70	10	
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	8,4	3,00	0	3,5	0,00	7,50	22,50	5,00	0	2,87	55,05	-34,5	84	12	
20	масло сливочное	21	15,81	11	11,3	15,62	19,50	29,78	8	17	17,25	154,52	-26,4	210	30	
21	масло растительное	7	4,76	16	17,3	2,86	12,40	4,00	20	8	0,70	99,74	42,5	70	10	
22	яйцо диетическое столовое***	28	0,00	102	9,6	40,00	11,50	50,00	11,82	9	10	42,00	0,0	280	40	
23	сахар	35	50,00	35	15,0	60,00	35,00	40,00	15	40	30,00	350,00	0,0	350	50	
24	кондитерские изд. безглютеновые**	14	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	-100,0	140	20		
25	чай	0,42	1,90	1,00	0,7	2,00	1,00	0,00	0,00	0	1,70	8,30	97,6	4,2	0,6	
26	какао - порошок	1,4	4,00	0	0,0	4,00	0,00	2,40	0,00	4	0,00	14,40	2,9	14	2	
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0	0	
28	дрожжи хлебопекарные	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00	0,0	0	0	
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,00	2,91	3,3	1,24	2,18	2,28	3,68	3,34	2,90	27,40	-2,1	28	4	
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0	0	
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,00	0	0	
32	белки	65,8	54,59	61,39	60,89	58,12	59,11	57,87	68,53	49,11	56,51	575,43	-12,5	658	94	
33	жиры	66,99	59,88	64,00	69,70	58,12	54,55	64,81	56,26	46,57	46,95	568,41	-15,1	669,9	95,7	
34	углеводы	234,43	178,11	185,87	178,93	164,62	173,08	172,79	215,48	207,81	206,69	1856,61	-20,8	2344,3	334,9	
35	калорийность	1754,9	1483,21	1581,04	1553,43	1432,11	1431,21	1516,73	1662	1490,61	1408,11	15047,9	-14,3	17549	2507	



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 - порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мука рисовая 15	20	20
Мука гречневая 15	20	20
Яйцо 1/4 шт. Равно 10 гр.	0,25 шт.	10
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	5	5
Молоко или (кефир, или творог)	20	20
Дрожжи сухие	4	4
Соль	1	1
сумма п/ф		83
выход	70	

**Химический состав данного блюда:**

Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг
323,70	7,11	11,9	40,4	0,00

**Технология приготовления.**

Муку тщательно перемешать с сухими дрожжами. Соединить с маслом, солью, яйцом. Ввести или процеженный творог, протертый с сахаром, или молоко, или кефир. Все перемешать, сформировать на предварительно смазанном противне. Оставить на 20 минут, чтобы тесто поднялось, и выпекать в духовке 20 минут при температуре 180 °С.

**Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ**



Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

Для детей с целиакией (Безглютеновая Диета )	
1)	продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
2)	мука пшеничная и ржаная;
3)	овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	колбасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	мясные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	йогурт;
9)	кофейный и какао-напитки;
10)	любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
11)	вафли, вафельная крошка;
12)	повидло;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, относится целиакия. Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная Т-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидов токсичной глютеновой фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндоспермы зерна эндоспермы злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глютена).

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пищевых злаков. Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33–37%) и просо (55%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%). Таким образом, в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке [7].  
**В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп:** Безглютеновое питание – единственный способ этиотропной профилактики. Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень.



Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокачанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания мельчайших примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На кухне для приготовления пищи рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и моечной ванной. Необходимо иметь отдельные технологические столы, кухонную посуду и разделочный инвентарь [7].

Посуда и столовые приборы, должны отличаться цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь моется в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием в проточной воде.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания). Утвержденный «Вице-президент Санкт-петербургского отд. Союз педиатров России Д.м.н. проф. Е.М.Булатова от 19 декабря 2011г. и терапия. глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербанов //Трудный пациент № 11, том 8, 2010 г.-С. 52-56. 11. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

2. Маталыгина О.А., Романовская И.Э. «Методические рекомендации по организации питания детей в возрасте от 1,5 до 17 лет, больных целиакией» /Под ред. проф., Д.м.н. Булатовой Е.М., СПб., 2011.-34 с.

Первичная обработка продуктов оказывает большое влияние на качество готового блюда. Плохо очищенные и промытые продукты могут стать причиной обострения заболевания. Особенного внимания требуют крупы. Их необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз из-за возможности загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного совка для развешивания манной и гречневой круп).

Подготовленные овощи используют сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ошпарить кипятком. Свежие огурцы очищают. Овощи, используемые для холодных закусок, варят на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, свеклу и картофель лучше отваривать или запекать в кожуре, очищать и нарезать после остывания. Зеленый горошек перебирают, промывают и обдают кипятком. Его мелко шинкуют ножом из нержавеющей стали и закладывают в готовое блюдо, сняв его с огня. Фрукты тщательно моют в холодной проточной воде, а затем обдают кипятком. Фрукты с плотной кожурой (яблоки, груши), лучше очищать. Ягоды промывают в дуршлаге сначала проточной, затем кипяченой водой.



Все блюда готовят на пару или варят. Для приготовления бульонов мясо и птицу освобождают от сухожилий, жира и костей, режут на маленькие кусочки, промывают, закладывают в холодную воду и доводят до образования пены. Затем первичный бульон сливают, мясо повторно заливают горячей кипяченой водой и варят на медленном огне до готовности. При варке рыбного бульона воды нужно налить столько, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1см. Рыба закладывается в подсоленную воду и первичный бульон не сливается.

В приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы должны преобладать тушение, варка (на пару или при слабом кипении), припускание. Зажаривать можно только до легкой корочки, а затем доводить блюдо до готовности на слабом огне. Следует помнить, что в процессе домашнего приготовления пищи при избыточной температуре могут происходить изменения жира и других пищевых веществ. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения на максимальной низкой температурах или на пару.

Кашу можно готовить вязкими или рассыпчатыми. Масло кладут уже в снятую с плиты кашу.

Сырое молоко необходимо кипятить, даже если вы на нем что-то готовите. Молоко кипятится не менее 1-2 минут.

Свежеотжатый сок непосредственно перед употреблением разводят чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в протертом виде (в период поносов) или без специального измельчения (при нормализации стула).

Температура горячих блюд 57-62°C, холодных не ниже 15°C. Количество приемов пищи 5-6 раз при обострении, 3-4 раза в ремиссии.

**Продукты промышленного производства, которые могут содержать «скрытый» глютен**

Продукты, в составе которых глютен не декларирован
колбасы, сосиски*, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы**, фарш, изготовленный на мясном производстве
мясные и рыбные консервы**
многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания**
томат-ные пасты, кетчупы**, некоторые салатные заправки, горчица, майонез**
соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глутеносодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
картофельные и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, какао-смеси «быстрого приготовления»
«крабовые палочки» (и другие имитации морепродуктов)



карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства  
 пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471)

\* исключая безглютеновые сорта  
 \*\* есть безглютеновые варианты  
 \*\*\* из-за содержания солода

**Продукты, разрешенные к использованию большими с целиакией**

Группа	Продукты
Пищевые злаки и кру	Кукурузные - мука, каша, крахмал, хлопья, кукурузные палочки*
	Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса
	Просо, пшенная каша
	Гречневые мука и каша
Мясо, мясородукты	Амарант, квиноа, тапиока**
	Свежее натуральное мясо
Яйца	Копченое мясо - шинка, окорок, буженина
	Колбаса "Докторская" (безглютеновая)
	Сосиски (безглютеновые)
	Куриные
Жиры	Перепелиные
	Масло сливочное коровье***
Рыба	Масло растительное
	(подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Молоко и молочные	Свежая
	Замороженная
	Молоко натуральное и сухое
	Сметана
	Кефир
	Простокваша
	Ряженка
	Бифидопродукты
	Творог***
	Сыр***



Овощи, фрукты, орех	Все овощи и фрукты, орехи
Варенье и конфитюры	Варенье и конфитюры
Чечевица, горох,	Чечевица, горох,
Напитки	Свежевыжатый сок Нектары без солода Какао натуральное Чай черный, зеленый без ароматических добавок Кисель (с кукурузным крахмалом) Компот
Сладости	Шоколад натуральный Шоколадные конфеты Пастила, зефир, мармелад

\* не содержащие солодовый экстракт

\*\* квиноа - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корневой маниоки

\*\*\* некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверять йодом)

**Безглютеновые зерновые продукты**

(для детей с целиакией в остром периоде заболевания)

№ п/п	Наименование	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	95
		изолят соевого белка	5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная	100
3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая	60
		крупа кукурузная	40

**Безглютеновые зерновые продукты**

(для детей с целиакией в стадии ремиссии)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	90
		изолят соевого белка	5
		сахар-песок	5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная	95
		сахар-песок	5



3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая	60
		крупа кукурузная	35
		сахар-песок	5

Таблица замены мучных продуктов

Глиадинсодержащий продукт	Масса, г	Безглюдиновый продукт - заменитель
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб Безглютеновые булочки
Макаронные изделия	100	Хлебцы кукурузные, рисовые, гречично-рисовые
Печенье, кексы, вафли	100	Безглютеновые сплетты, перья, спиральи, рожки, ракушки, колечки, вермишель Безглютеновые кексы с абрикосовым джемом, безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновое печенье — Бисквиты, безглютеновое печенье многозерновое
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мучная смесь для выпечки, безглютеновая мучная смесь для сладкой выпечки

Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больных целиакией (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовых пищевых продуктов промышленного производства)

- Абрикосы сушеные (курага)
- Ванилин
- Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
- Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
- Вафли безглютеновые
- Вода питьевая
- Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (железом)\*
- Говядина 1 категории
- Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)
- Горох шпифованный
- Горошек зеленый быстрозамороженный
- Горошек зеленый консервированный
- Дрожжи хлебопекарные
- Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная
- Изделия булочные с повышенной пищевой ценностью, в том числе, витаминизированные безглютеновые
- Изделия фигурные и хлопья из круп (злаков) безглютеновые витаминизированные
- Изделия творжные для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)\*
- Икра зернистая



Икра лососевых рыб без консервантов  
Кабачки (патиссоны) свежие  
Какао-порошок  
Капуста белокачанная, краснокочанная свежая  
Капуста морская сушеная или варено-мороженая  
Капуста цветная свежая  
Картофель свежий продовольственный  
Каша витаминизированные быстрого приготовления из гречневой, пшениной, рисовой крупы  
Кислота лимонная пищевая  
Концентраты и сиропы напитков витаминизированных  
Конфеты шоколадные без вафельной крошки и вафельной прослойки\*  
Коренья белые сушеные (в том числе, петрушка, сельдерей и др.)  
Крахмал картофельный или кукурузный  
Крупа гречневая  
Крупа кукурузная  
Крупа пшеничная  
Крупа рисовая  
Кукуруза сахарная консервированная  
Кукуруза свежая  
Лист лавровый сухой  
Лук свежий зеленый  
Макаронные изделия безглютеновые  
Масло коровье сладкосливочное несоленое 82,0 % жирности и 82,5 % жирности  
Масло растительное (подсолнечное, кукурузное)  
Мед натуральный  
Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витаминизированное из натурального сырья с массовой долей жира 2,5-3,5%)  
Морковь столовая свежая  
Мука рисовая, кукурузная  
Мясо птицы (цыплят-бройлеров, кур, индейки)  
Мясо кролика  
Напитки витаминизированные, в том числе, instantные безглютеновые  
Напитки кисломолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, варенец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами  
Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси  
Овощи, фрукты и ягоды сушеные  
Огурцы свежие



Огурцы соленые  
 Орехи ядро (миндаль, фундук)  
 Перец сладкий свежий  
 Петрушка свежая  
 Печенье безглютеновое  
 Плоды и ягоды быстрозамороженные  
 Рыба свежая и замороженная  
 Рыба соленая красная  
 Сахар (песок)  
 Свёкла столовая свежая  
 Свинина мясная бескостная (лопатка, окорок)  
 Сельдерей свежий  
 Сельдь соленая слабой соли  
 Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)  
 Сметана (с массовой долей жира 10-15%)  
 Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) — прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)  
 Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия  
 Субпродукты говяжьи обработанные — печень, сердце  
 Сыр сычужный полутвердый с массовой долей жира не более 45% по сухому веществу, соли не более 1,5%  
 Творог натуральный с массовой долей жира 9 и 18%  
 Телятина  
 Томаты свежие  
 Тыква свежая  
 Укроп свежий  
 Фасоль продовольственная  
 Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)  
 Хлеб безглютеновый рисовый, кукурузный  
 чеснок свежий  
 Шиповник сушеный  
 Шоколад\*  
 Ягоды свежие  
 Языки говяжьи  
 Яйца куриные пищевые диетические

\* допускаются только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию



ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Таблица 1

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты  
(Баранов А.А., Борзовик Т.Э., Рославцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте			
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Хлеб безглютеновый	100	150	200	250
Мука картофельная	3	4	5	5
Крупы (рис, греча, к	40	60	70	80
Картофель	190	250	290	380
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	260
Соки фруктовые	160	220	230	230
Фрукты сухие	5	10	15	15
Безглютеновая выпеч	10	10	20	20
Сахар	35	50	60	60
Мясо 1 категории	100	120	140	170
Птица	25	30	40	45
Рыба (филе)***	40	50	50	60
Молоко, кефир***	475	550	550	550
Творог детский	30	50	50	50
Сметана	10	12	10	15
Масло сливочное	20	20	30	35
Масло растительное	5	10	10	15
Яйцо (шт.)***	от.фев	1	1	1
Сыр	5	5	10	10
Чай	0,2	0,3	0,4	0,4
Какао-порошок ***	-	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****				
Белок, г	61,3	81,2	94	104
Жир, г	65	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая цент	1619	2211	2507	2939



\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые «Нутри-ген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютено-вые зерновые продукты, готовые к употреблению («сухие завтраки») (приложение 2).

\*\* для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые «Нутриген» для выпечки хлеба (приложение 2).

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью

\*\*\*\* химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (мяса, сметаны, хлеба и т.д.)

**Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеново-безмолочной диеты**

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)				
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет	мал
Безглютеновые хлебобулочные, мучные и макаронные изделия	110	190	300	330	430
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	3	4	5	5	5
Крупа (гречневая, рисовая, кукурузная)	40	60	70	80	80
Соевые смеси для детского питания	500	-	-	-	-
Картофель	150	200	350	400	550
Овощи, зелень	200	280	340	400	450
Фрукты свежие	100	200	200	260	300
Соки фруктовые	160	220	230	250	250
Фрукты сухие	5	10	15	15	15
Сахар, сладости	35	50	60	65	70
Мясо 1 категории, птица	190	250	350	400	435
Рыба*	-	45	80	95	105
Яйцо*	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Масло растительное	20	40	50	55	60

\* не рекомендуется при симптомах пищевой аллергии

**Содержание лактозы в различных молочных продуктах**

Продукт	Содержание лактозы, %
Молоко:	
Женское	6,6-7,0
Коровье	4,6
Козье	4,5



Овечьё	4,8
Кобылье	6,4
Ослицы	6,2
<b>Кисломолочные продукты</b>	
Простокваша	4,1
Кефир*	3,8-4,1
Йогурт*	3,5
Ацидофилин	3,8
Кумыс	5
Сметана*	3,2
Творог*	1,8-2,8
<b>Сыры</b>	
Твёрдые**	2,0-2,8
Брынза	2,9
<b>Масло</b>	
Традиционного состава	0,81
Крестьянское	1,35
Буферродное	1,89

\* показатель зависит от жирности продукта.

\*\* показатель зависит от сорта.

Растительные и животные продукты, разрешенные на безглютеновой диете, являющиеся концентратами витаминов

Витамин	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, апельсины, смородина, облепиха	субпродукты (печень)
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха	яичный желток, говядина, баранина, молочные продукты, говядина, печень, индейка
B6	смородина, земляника, апельсины, перец сладкий, грецкие орехи, капуста, петрушка, бобовые, гречневая крупа, бананы, картофель	мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты
Bc	темно-зеленые листовые овощи, томаты, свекла, морковь, брокколи, авокадо, смородина, земляника	яйца, мясо, сыр, печень
B12	горох, фасоль, гречневая крупа	яйца куриные и перепелиные, печень,



В5	фундук, капуста, листовые овощи, финики, горох	птица, говядина, сыр, творог яйца, икра, сельдь, печень
Н	орехи, бобовые, цветная капуста, бурый рис, бананы	печень, молоко, мясо, курица, сливочное масло, лосось
С	шиповник, смородина, облепиха, апельсины, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп	
РР	орехи, бобовые, крупа гречневая, смородина, земляника, рябина черноплодная	
А	морковь, облепиха, петрушка, шиповник, абрикосы, рябина, смородина, черника, земляника, апельсины, морощка	печень, молочные продукты
Д		сельдь, кета, желток, сливочное масло, молоко
Е	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаль, грецкие орехи	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло
К	лиственные овощи, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	яичный желток, печень

**Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии**

<b>Минерал</b>	<b>Пищевые продукты-концентраты минералов</b>
Железо	Печень, мясо, яйцо, бобы, морская капуста,
Йод	Морская рыба, яйца, фасоль
Кальций	Молоко и молочные продукты, сыры, бобы, орехи, фасоль,
Магний	финики, петрушка, шпинат, рыба
Марганец	Орехи, рис, горох, чечевица, фасоль, зелень греча, печень, листовые овощи, свекла, укроп,
Медь	Огурцы, печень, орехи, какао-порошок, шоколад, сыр, шиповник, гречневая крупа, зелень
Селен	чеснок, рис, яйца, мясо, рыба
Фосфор	Рыба, сыр, яичный желток, фасоль, горох
Фтор	Чай, морская рыба, фторированная вода
Цинк	Мясо, рыба, субпродукты, яйца, чечевица, зеленый горошек, какао-порошок

**Продукты – источники витаминов-антиоксидантов и биофлавоноидов**

витамин Е	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, печень, яйца
-----------	--



витамин С	шиповник, смородина, облепиха, цитрусовые, сладкий перец, капуста, томаты, петрушка, укроп, лук
β-каротин	томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук
витамин А	печень, молочные продукты, морковь, облепиха, смородина
ликопен	красный грейпфрут, томаты, морковь
лютеин, зеаксантин	брокколи
β-криптоксантин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (клюква, облепиха, смородина, рябина), чай (особенно зеленый), лук

Содержание пищевых волокон (ПВ) в продуктах питания, разрешенных для больных целиакией (г/100 г продукта)

Продукт	ПВ	Продукт	ПВ
<b>Зерновые</b>			
пшени	5	Сухофрукты, орехи	
неочищенный рис	5	миндаль	14
греча	3,4	изюм	7
<b>Бобовые</b>			
горох	23		
чечевица	12		
фасоль	10		
зеленый горошек	6,1		
<b>Овощи</b>			
морковь	3,4		
свекла	3		
тыква	1,7		
салат	1,6		
картофель	1,4		
томаты	1,2		
		Свежие фрукты, ягоды	8
		малина	3
		яблоки	3
		груши	3
		клубника	2







Сыр	5	5	10	10
Чай	0,2	0,3	0,4	0,4
Ябло-порошок***	-	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****				
Белок, г	61,3	81,2	94	104
Жиры, г	65	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая ценность, кК	1819	2211	2507	2939

То же самое количество ингредиентов «Нутри-гел» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безлактозная жевательная резинка, готовые к употреблению (суши)

\*\* Для приготовления безлактозного хлеба рекомендуется использовать смесь сухих ингредиентов «Нутригел» для выпечки хлеба (приложение 2).

\*\*\* При пищевой аллергии используется в соответствии с индивидуальной дозировкой.

\*\*\*\* химический состав набора может несколько измениться в зависимости от сортировки используемых продуктов (молочные продукты, яйца, сметана, хлеб и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-белковой диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (Брутто)			
	3-5 лет	6-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
Безлактозные хлебобулочные, мучные и макаронные изделия	110	150	300	330
Мука (рисовая, кукурузная, картофельная, соевая)	3	4	5	5
Жир (рапсовый, рисовый, кукурузный)	40	60	70	80
Соевая смесь для детского питания	500			
Картофель	150	200	350	400
Овощи зеленые	200	280	340	450
Фрукты свежие	100	200	200	300
Сок фруктовый	160	220	230	250
Фрукты сухие	5	10	15	15
Соя, сладкая	35	50	50	65
Масло 1 категории, птица	150	250	350	400
Рыба*		45	80	95
Яйцо*	1/2 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Масло растительное	20	40	50	55

\* не рекомендуется при симптомах пищевой аллергии

Содержание лактозы в различных молочных продуктах

Продукт	Содержание лактозы, %
Молоко:	
Женское	6,7-7,0
Коровье	4,8
Козье	4,5
Овечьё	4,8
Кобылье	6,4
Ослица	6,2
Молочные продукты:	
Простокваша	4,2
Йогурт*	3,8-4,1
Ацидофильн	3,5
Кумыс	5
Сметана*	5,5
Творог*	18-28
Сыр	
Твёрдый**	2,0-2,8
Брынза	3,8
Масло	



Традиционный состав	0,81
Крестьянского	1,35
Бульварное	3,45

\* показатель зависит от жирности продукта.  
 \*\* показатель зависит от сорта.

Расчетные и животные продукты, разрешенные на биоглютенной диете, являются концентратами витаминов

Витамин	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, арахисовый орех, финики, горох	субпродукты (печень)
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые травы, ламинария, облепиха	молочные продукты, говядина, печень, мука
B6	печень сладкой, грецкие орехи, капуста, петрушка, болгарский перец	мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты
B9	зеленые листовые овощи, томаты, свекла, морковь, брокколи, авокадо, спаржа, земляника	яйца, мясо, сыр, рыба
B12	горох, фасоль, гречневая крупа	яйца, куриные и перепелиные, печень, птица, говядина, сыр, телятина, яйца, икра, сельдь, печень
B5	фундук, капуста, листовые овощи, финики, горох	печень, молоко, мясо, курица, сливочное масло, лосось
H	орехи, бобовые, цветная капуста, бурый рис, бананы	
C	шиповник, смородина, облепиха, яблоня, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп	
PP	орехи, бобовые, крупа геркулесовая, свекла, земляника, рыба черная	
A	морковь, облепиха, петрушка, шпинат, абрикосы, рыба, смородина, черника, земляника, земляники, морковь	печень, молочные продукты
D		
E	растительные масла, зерновые части овощей, облепиха, авокадо, грецкие орехи	сельдь, икра, желток, сливочное масло, молоко
K	листья овощей, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло

Витамин К - источник минеральной пищи, актуален при целиакии

Витамин	Источники
Витамин А	Пшеница, продукты-концентраты минералов
Витамин В	Печень, мясо, яйца, бобы, морская капуста
Витамин С	Морская рыба, яблочный сок
Витамин D	Молоко и молочные продукты, яйца, бобы, орехи, фасоль
Витамин E	Финик, петрушка, шпинат, рыба
Витамин F	Орехи, рис, горох, чечевица, фасоль, зелень
Витамин G	Грибы, печень, листовые овощи, сельдь, укроп
Витамин H	Орехи, печень, орехи, каша-порошок, шпинат, сыр, шпинат, гречневая крупа, зелень
Витамин I	Чеснок, рис, яйца, мясо, рыба
Витамин J	Рыба, сельдь, икра, молоко, фасоль, горох
Витамин K	Чай, морская рыба, ферментированная вода
Витамин L	Мясо, рыба, субпродукты, яйца, земляника, зеленые горошки, каша-порошок

Продукты - источники витаминов и биофлавоноидов

Витамин	Источники
Витамин E	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, листья, яйца
Витамин C	шиповник, смородина, облепиха, цитрусовые, сладкий перец, капуста, томаты, петрушка, укроп, лук



В-аристин	томаты, морковь, зёрнышки, зелёный лук
Витамин А	яичный, молочные продукты, морковь, облепиха, смородина
Витамин С	красный перец, томаты, морковь
Витамин Е	орехи
Витамин К	зеленый салат
Витамин Р	цитрусовые
Витамин В	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (малина, облепиха, смородина, рябина), чай (особенно зелёный), лук

Содержание пищевых волокон (ПВ) в продуктах питания:

различных для больших компаний

(/100г продукта)

Продукт	ПВ	Продукт	ПВ
Зерновые		Сухофрукты, орехи	
пшеница	5	Миндаль	14
массачусетский рис	5	орехи	7
гречка	3,4		
Бобовые			
горох	23		
чечевица	12	Сладкие фрукты, ягоды	
фасоль	10	Малина	8
зеленый горошек	5,1	яблоки	3
		груши	3
		клубника	2
Морковь	3,4		
свекла	3		
тыква	1,7		
салат	1,6		
картофель	1,4		
томаты	1,2		







