



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

ПЕРИОД:

2024 - __ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

12- ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2020 - ____ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 2-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	58	МР/2.10а/19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за завтрак		550	24,17	28,32	103,90	781,66		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %:			-1,76	1,24	1,70	1,60		
ОБЕД								
неделя 1-я День 2-й	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	18	ТТК/115/17
	Омлет с птицей и овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	2,12	291,22	41	274/21
	Молоко кипячённое ***	35	0,91	1,09	1,804	22,008	41	157/21
	Хлеб безглютеновый *	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	Плоды свежие (яблоко)	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		860	44,31	37,85	68,94	766,60		
Норма по МР 2.4.0162-19:		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %:			7,60	0,08	-19,86	-8,92		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 2-й	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	39,00	75	МР/11.10/19
	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06	38	193/17
	и Г джем абрикосовый	30	0,149	0,0185	15,447	62,54	38	
итого за полдник		350	2,98	7,49	51,29	279,59		
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %:			-7,13	-3,06	3,18	-0,49		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	68,48	66,16	162,84	1548,26
Норма по МР 2.4.0162-19:	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %:		5,84	1,32	-18,16

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,29	45,34	110,24	1046,19
Норма по МР 2.4.0162-19:	45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+/-) %:		0,47	-2,98	-16,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	71,46	73,65	214,13	1827,855
Норма по МР 2.4.0162-19:	70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы (+/-) %:		-1,29	-1,74	-14,98

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

202: - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	34	303/17
	Мясо отварное в бульоне	90	18,09	18,00	0,09	234,00	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.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		610	26,29	27,89	63,02	610,89		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
		отклонение от нормы (+/-) %		0,28	-0,85	-8,81	-4,21	
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	Помидор: свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	300	6,965	4,967	22,312	161,76	17	МР/1.16/19
	Мясо духовое	220	17,29	17,35	19,14	301,00	56	258/17
	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.
итого за обед		820	32,03	30,635	86,811	761,421		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
		отклонение от нормы (+/-) %		-4,21	-6,61	-12,75	-9,09	
ПОЛДНИК								
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
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,198	111,39	80	82 / 21
итого за полдник		380	8,20	8,606	34,80	246,094		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
		отклонение от нормы (+/-) %		-2,12	-2,02	-1,06	-1,63	

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,32	58,52	149,63	1372,31
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-3,92	-5,76	-21,55

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,23	39,24	121,41	1007,52
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %		-6,32	-8,63	-13,81

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	66,52	67,13	184,43	1618,40
Норма по МР 2.4.0162-19;	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %		-6,04	-7,78	-22,61

* 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
12-тидневное менюготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2021 - ____ г.г.

1 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по- Сб, р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 - я	Каша пшеничная вязкая	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Пюре из отварного мяса в бульоне	85	18,00	15,50	0	211,00	60	МР2.1/19
День 6 -й	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,00	71	346/17
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		605	25,73	24,58	83,70	667,65		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,26	-2,22	-3,50	-2,28		
ОБЕД								
неделя 1 - я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а /19
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,96	4,87	12,30	104,71	20	250/22
День 6 -й	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	48	347/22
	Картофель отварной	165	2,95	4,46	23,78	147,10	30	310/17
	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		815	27,32	40,68	91,69	853,12		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,74	2,70	-11,44	-5,97		
ПОЛДНИК								
неделя 1 - я	Компот из свежих фруктов	200	0,216	0	20,27	81,57	72	822/22
	Омлет с зеленым горошком ***	100	7,14	10,72	3,43	138,57	42	269/21
День 6 -й	Фрукты свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1467	37,03	81	82 / 21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		410	9,16	12,662	37,62	298,37		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,20	1,64	-0,34	0,15		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,04	65,27	175,38	1520,77
Норма по МР 2.4.0162-19.	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,00	0,49	-14,94	-8,26

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,47	53,24	129,30	1151,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,93	4,36	-11,78	-5,82

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,20	77,83	213,00	1819,14
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,20	2,13	-15,27	-8,10

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

202^г - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре-центуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 - я День 7 - й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	MP/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	MP/2.21/19
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	82,00	26	MP/7.14a/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.
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
итого за завтрак		630	26,55	27,55	68,63	632,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,53	0,54	-7,37	-3,48		
ОБЕД								
неделя 2 - я День 7 - й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	3,00	1	MP/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	16,71	116,80	15	96 / 17
	Рагу из овощей	180	3,28	11,24	16,25	174,72	25	54-24a/22
	Котлета мясная паровая	100	19,39	17,99	5,83	262,53	50	MP/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		830	29,91	39,23	75,63	785,59		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,24	1,35	-15,57	-8,27		
ПОЛДНИК								
неделя 2 - я День 7 - й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	MP/11.5 /19
	Яйцо варёное.***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	MP/4.1/19
	Кукуруза сахарная	70	1,40	0,23	7,12	36,52	5	54-21a/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,433	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,80	-2,18	1,50	0,04		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	56,46	66,78	144,26	1418,08
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,71	1,89	-22,93	-11,75

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,65	47,66	120,39	1080,59
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,84	-0,83	-14,07	-8,23

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,19	75,21	189,02	1713,08
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,31	-0,29	-21,43	-11,71

* 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

12-тидневное меню приготовляемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 6 дней (фактически)

Сезон:
1-я неделя

2021 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			104	107,90	389,200	2939	
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
Среднее за 6 дней (фактически)			24,31	25,18	77,12	640,25	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-1,62	-1,66	-5,18	-3,22	
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
Среднее за 6 дней (фактически)			31,15	32,77	70,33	763,21	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-5,05	-4,63	-16,93	-9,03	
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			10,36	11,43	39,98	303,76	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-0,04	0,59	0,27	0,34	
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40	
Среднее за 6 дней (фактически)			55,46	57,96	147,45	1403,46	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-6,67	-6,29	-22,11	-12,25	
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
Среднее за 6 дней (фактически)			41,51	44,20	110,31	1066,97	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-5,09	-4,03	-16,66	-8,70	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			65,82	69,39	187,43	1707,22	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-6,71	-5,69	-21,84	-11,91	

Среднее за 6 дней (фактически)

2-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			104	107,9	389,2	2939	
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
Среднее за 6 дней (фактически)			22,36	21,64	73,57	588,92	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,50	-4,94	-6,10	-4,96	
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
Среднее за 6 дней (фактически)			29,18	28,18	93,33	757,53	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-6,94	-8,88	-11,02	-9,22	
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			12,42	10,06	48,21	330,14	
Отклонение от нормы в % (+/-)			1,94	-0,68	2,39	1,23	
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40	
Среднее за 6 дней (фактически)			51,54	49,83	166,91	1346,45	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-10,44	-13,82	-17,12	-14,19	
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
Среднее за 6 дней (фактически)			41,60	38,24	141,54	1087,67	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-5,00	-9,56	-8,63	-7,99	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			63,96	59,89	215,12	1676,59	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-8,50	-14,50	-14,73	-12,95	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Среднее за 12 дней (фактически)

Сезон:

2021 - ____ г.г.

1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			104	107,9	389,2	2939
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75
Среднее за 12 дней (фактически)			23,34	23,41	75,35	614,59
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,56	-3,30	-5,64	-4,09

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65
Среднее за 12 дней (фактически)			30,17	30,48	81,83	760,37
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,99	-6,75	-13,97	-9,13

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90
Среднее за 12 дней (фактически)			11,39	10,75	44,09	316,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,95	-0,04	1,33	0,78

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
Среднее за 12 дней (фактически)			53,50	53,89	157,18	1374,95
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,55	-10,05	-19,61	-13,22

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
Среднее за 12 дней (фактически)			41,55	41,22	125,92	1077,32
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,05	-6,80	-12,65	-8,34

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 12 дней (фактически)			64,89	64,64	201,27	1691,90
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,61	-10,10	-18,29	-12,43

Ответственный за разработку меню

Кривенко В.А. ОКР/С

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 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. - 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»

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.)	любые виды варенья, повидло, варенье;
6.)	любые консервы;
7.)	рыбные консервы;
8.)	паштет;
9.)	кофеиный и какао-напитки;
10.)	любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится сахар;
11.)	вафли, вафельная крошка;
12.)	повидло;
13.)	томатная паста;
14.)	продукты промышленного производства, содержащие сыпучий глютен

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относятся целиакия. Целиакия – это хроническое, генетически детерминированная аутоиммунная T-клеточно-опосредованная интестинация. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептида токсичной глютенной фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма.

Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков зерновых злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболитических систем, участвующих в асимметричной белковой компонента пищевых злаков – проламина (глютен).

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена. Из пищевой рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белой пшеницы. Самые высокие содержания проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (55%). Умеренное количество обнаруживается в овсе (10%). Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие сыпучий глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), мукурузные хлопья, полуфабрикаты овощные и панировка [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ энтенопатической профилактики. Природными поставщиками антиоксидантов являются спелые фрукты, овощи и зелень. Высшей антиоксидантной потенцией обладают томаты, капуста (белокочанная, брокколи), чеснок, лук, черника, земляника, малина [7].

Важное значение при организации питания ребенка все безглютеновые продукты должны формироваться в отдельном месте, не менее двух – для сырой и готовой продукции), раздельный инвентарь и мойка посуды. Необходимо иметь отдельные технологические столы, крышки посуды 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 с целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь имеют в отдельной мойке 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, утверждённый «Ведущий Санкт-Петербурга от», Союз педиатров России д.м.н. проф. Е.М.Булгаков от 19 декабря 2013г.
2. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербатов //Грудной педиатр № 11, том 8, 2010 г. - С. 52-56. 11. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 1024с.

2. Магальгина О.А., Романов
Первичная обработка продукт
Их необходимо тщательно перебрать и промывать не менее 6 раз за возможность загрязнения пищи при выращивании, транспортировании, хранении и фасовке (использование одного совка для развешивания манной и гречневой крупы).
Подготовленные опции используют сразу же. Если они предназначены для сыла, то их необходимо выпарить кипятком. Сливки лучше выпарить кипятком. Зелень перебрать, промыть и обдать кипятком. Ее можно шинковать ножом из нержавеющей стали и замораживать в герметичном пакете.
Морковь, свеклу и картофель лучше отварить (или запечь) в кожуре, очистить и нарезать после остывания. Зелень перебрать, промыть и обдать кипятком. Ее можно шинковать ножом из нержавеющей стали и замораживать в герметичном пакете.

сине его с огня. Фрукты тщательно моют в холодной проточной воде, а затем обдают кипятком, фрукты с плотной кожурой (яблоки, груши), лучше очистить. Ягоды промывают в дуршлага сначала проточной, затем кипяченой водой.

Весь бульон готовят на пару или варят. Для приготовления бульона мясо и птицу осаждают от суховатости, жира и костей, рожут на маленькие кусочки, промывают, замораживают в холодильнике воду и доводят до образования пены, воду и первичный бульон не сливают.

Этот первичный бульон сливают, мясо повторно закидают 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. В приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы дожны 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. Низких температурах или на пару.

Следует помнить, что в процессе дозревания пищи при избыточной температуре могут происходить нежелательные изменения жира и других пищевых веществ. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения на максимално. Каши можно готовить взаимно или рассыпчатыми. Масло кладут уже в сыпучую с полты вазу.

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

Свежесжатый сок непосредственно перед употреблением разводят чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в протертом виде (в период болезни) или без специального измельчения (при нормализации стула). Температура горячих блюд 57-62°С, холодных не ниже 15°С. 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 декларируется
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**
томагачные пасты, кетчупы**, некоторые салатные заправки, горчицы, майонез**, соусы, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарин с глюкокортикоидными стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельные пюре быстрого приготовления
маршмэллоу и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты
молде быстрорастворимый, какао-смеси «быстрого приготовления»
вырабатываемые палочки (и другие имитации мороженок)
мармелад, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства
пищевые добавки (красители антрац Е102в, карамельные красители Е150а - Е150д, желтый Е153, милклет и мальтинный сироп Е165, моно- и диглицериды жирных кислот Е471)

* источник безглютеновые сорта

** есть безглютеновые варианты

*** из-за содержания солода

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией

Группа	Продукты
Пищевые злаки и крупы	Кукурузные - мука, каша, крапмал, хлопья, кукурузные палочки*
	Рисовые - мука, каша и др. изделия из риса
	Просо, пшеница каша
	Гречневые мука и каша
Мясо, мясопродукты	Амарант, кефир, топленка**
	Свиное натуральное мясо
	Копченое мясо - шинка, сосиски, буженины, Колбаса "Доборская" (безглютеновая)
Яйца	Сосиски (безглютеновые)
	Куриные
Жиры	Переваленые
	Масло сливочное коровье***
Рыба	Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое)
	Сычужный
	Замороженная
	Молоко и молочные продукты Молоко натуральное и сладкое

Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больших детей и подростков (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)
- Горюх шифовальный
- Горюшек желтый быстромороженный
- Горюшек 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
- Каша-порошок
- Капуста белокочанная, криошоковая смесь
- Капуста морская сушеная или варено-мороженая
- Капуста цветная свежая
- Картофель свежий продовольственный
- Каша витаминизированная быстрого приготовления из гречневой, пшеницы, рисовой крупы
- Кислота лимонная пищевая
- Концентраты и сиропы натуров витаминизированных
- Конфеты шоколадные без какао-продуктов и вафельной прослойки*
- Коренья бамбуковые (в том числе, петрушка, сельдерей и др.)
- Кракмаль картофельный или кукурузный
- Крупа гречневая
- Крупа пшеничная
- Крупа рисовая
- Кукуруза сахарная консервированная
- Кукуруза свежая
- Лист лавровый сухой
- Лук свежий желтый
- Макаронные изделия безглютеновые
- Масло коровье сладкосливочное несланное 82,0 % жирности и 82,5 % жирности
- Масло растительное (подсолнечное, кукурузное)
- Мед натуральный
- Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витамины) (из натурального сырья с массовой долей жира 2,5-3,5%)
- Морковь столовая свежая
- Мука пшеничная
- Мука рисовая, кукурузная
- Мясо птицы (цыплят-бройлеров, ут, индейки)
- Мясо кролика
- Напитки витаминизированные, в том числе, напитки 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 быстромороженные и их смеси
- Овощи, фрукты и ягоды сушеные
- Орехи свежие
- Орехи соевые
- Орехи ядро (миндаль, фундук)
- Порошок сладкий свежий

- Петрушка свежая
- Печенье безглютеновое
- Фрукты и ягоды быстрозамороженные
- Рыба свежая и замороженная
- Рыба соленая красная
- Сахар (песок)
- Сметана столовая свежая
- Сметана мягкая безсывороточная (липовая, окорок)
- Сельдерей свежий
- Сельдь-солёная слабой соли
- Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)
- Сметана (с массовой долей жира 10-15%)

Соя, соевые продукты (тофу, темпе) – при методе 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 рассольный 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

Тунца свежая

Укроп свежий

Фасоль продовольственная

Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)

Хлеб безглютеновый (рисовый, кукурузный)

Чеснок свежий

Шоколад

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

(выражен А.А., Боровик Т.Э., Рославцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество в сутки для детей с аутизмом				
	1-3 года (брутто)	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Хлеб безглютеновый*	100	150	200	250	250
Мука пшеничная (рисовая)	3	4	5	5	5
Крупа (рис, гречка, кукуруза)	40	60	70	80	80
Картофель	190	250	290	360	360
Овощи, зелень	200	280	340	400	400
Фрукты свежие	100	200	200	260	260
Соя, продукты соевые	160	220	230	230	230
Фрукты сушеные	5	10	15	15	15
Безглютеновая выпечка и кон.	10	10	20	20	20
Сахар	35	50	60	60	60
Мясо 1 категории	100	120	140	170	170
Птица	25	30	40	45	45
Рыба (жирная)***	40	50	50	60	60
Молоко, кефир***	475	550	550	550	550
Творог мягкий	30	50	50	50	50
Сметана	10	12	10	10	15
Масло сливочное	20	20	30	35	35
Масло растительное	5	10	10	10	15
Жиры (лук)***	0,4	1	1	1	1

