



"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:

2024-25 г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2024 г.

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

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2023 - ____ 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	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		
День 2-й	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		
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 (+/-) %			-1,78	1,24	1,70	1,60		
ОБЕД								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9a/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74		
День 2-й	Омлет с птицей и / овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	2,12	291,22	41	274/21
	Молоко кипячёное ***	35	0,91	1,09	1,804	22,008		
День 2-й	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		
итого за обед		860	44,31	37,86	58,94	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	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Биточек рисовый с морковью	120	2,53	7,37	20,65	158,06		
День 2-й	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	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	-3,08	3,16	-0,43		

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	-7,32

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	-16,88	-9,40

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	-7,81

* 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 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-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			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 3-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2/19
	Тефтели рыбные (минтай) ***	100 /20	12,70	4,45	7,19	119,99	62	239/17
	Пюре картофельное /	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.1/19
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР/7.13а/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.
итого за завтрак		590	20,08	13,298	61,54	460,878		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,69	-12,68	-9,19	-9,32		
ОБЕД								
неделя 1-я День 3-й	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	7	МР/8.9а/19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	14	ТТК/99/17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	54	256/17
	Каша вязкая (рисовая)	180	3,08	5,04	31,89	184,86	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
итого за обед		920	26,01	36,82	102,97	855,81		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,99	-0,87	-8,54	-5,88		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 3-й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5/19
	Сардельки мясные паровые	100	18,40	15,80	3,50	228,00	52	МР/2.21/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		320	20,63	19,200	40,84	423,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			8,84	7,79	0,49	4,41		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		46,09	50,12	164,51	1316,69
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %			-15,68	-13,55	-17,73
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		46,64	56,02	143,82	1279,30
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,15	6,92	-8,05
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		66,72	69,32	205,36	1740,173
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,84	-5,76	-17,24

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

1-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			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	Каша вязкая гречневая	180	6,50	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.
4-й	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	34,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	300	6,965	4,967	22,312	161,76	17	МР/1.15/19
	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
4-й	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
итого за обед		820	32,03	30,635	86,611	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	-12,76	-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	233,51
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%	46,90	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	2057,30
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 МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 5 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-49/22
	Биточки мясные паровые	100	15,03	14,35	5,74	212,21	46	МР/2.6/19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,60	10,60	26,16	214,68	27	142/17
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за завтрак		570	21,82	28,64	72,65	640,31		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,02	1,54	-6,33	-3,21		
ОБЕД								
неделя 1 -я День 5 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	13	МР/1.2а/19
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	30	310 / 17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	25	108,0	66	389/17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
Плоды свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	8,1487	37,03	81	82 / 21	
итого за обед		870	25,19	20,49	81,70	624,30		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,78	-16,01	-14,01	-13,76		
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 5 -й	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР/11.10/19
	Котлета школьная паровая	90	14,99	8,40	5,36	157,37	47	347/21
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		310	17,32	11,90	32,10	308,9		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	19,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,65	1,03	-1,75	0,51		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,01	49,13	154,35	1284,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-14,80	-14,47	-20,34	-16,97

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,61	32,39	113,80	933,16
Норма по МР 2.4.0162-19.	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,13	-14,98	-15,76	-13,25

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,33	61,03	186,45	1573,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,15	-13,44	-22,10	-16,46

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ г.г.

1 - 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			
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
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,00	71	346/17
День 6 -й	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/6.9a /19
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,96	4,87	12,30	104,71	20	250/22
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	48	347/22
День 6 -й	Картофель отварной	155	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 зелёным 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	12,562	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	66,27	176,38	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	4,35	-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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 - я День 7 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	90	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/2.21/19
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	82,00	26	МР/7.14а/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	1,39	8,00	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	15	96 / 17
	Рагу из овощей	180	3,25	11,24	15,25	174,72	25	54-24г/22
	Котлета мясная паровая	100	19,39	17,99	6,83	262,53	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		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 яблук	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 /19
	Яйцо варёное ***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1 /19
	Кукуруза сахарная	70	1,40	0,23	7,12	36,52	5	54-21а/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 (+ / -) %			-1,60	-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

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

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

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2023 - ____ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 8 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2/19
	Каша гречневая с овощами	180	6,65	4,56	29,12	183,69	35	656/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	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.
итого за завтрак		570	27,17	28,14	82,97	703,18		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			1,12	1,08	-3,68	-1,07		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 8 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-4з/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	19	115/17
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	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.
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21	
итого за обед		895	27,39	21,44	94,69	691,86		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-8,67	-15,13	-10,67	-11,46		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 8 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	61	358/21
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		310	19,95	12,03	48,52	378,05		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			9,18	1,15	2,47	2,86		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,56	49,58	177,66	1395,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-7,54	-14,05	-14,35
				-12,63

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,34	33,47	143,21	1069,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %		0,52	-13,98	-8,20
				-8,60

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	74,51	61,61	226,18	1773,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %		1,64	-12,90	-11,88
				-9,67

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Шницель рыбный(на пару)**	100	15,47	4,28	1,59	107,98	64	235/17
День 9 -й	Пюре картофельное/	110	2,38	3,67	16,59	114,58	23	МР/7.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,72	5,33	4,90	78,62	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.
итого за завтрак		570	23,42	16,802	57,51	493,401		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,48	-9,43	-10,22	-8,21		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	70	0,48	0,07	1,33	8,00	1	МР/8.2 /19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	11	ТТК/ 63 /17
День 9 -й	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/11.14б/19
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за обед		870	23,48	29,45	106,88	813,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,42	-7,70	-7,54	-7,32		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	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	658 / 22
День 9 -й	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		360	7,66	5,50	56,04	302,28		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	-4,90	4,40	0,29		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,90	46,26	164,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-14,90	-17,13	-17,78	-15,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	31,03	34,95	162,92	1115,77
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+ / -) %	-15,16	-12,61	-3,14	-7,04

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,46	51,76	220,42	1609,17
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,84	-22,03	-13,38	-15,25

* 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.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2023 - ____ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2-я День 10-й	Рис с кукурузой и морковью	230	5,35	5,13	49,95	266,49	37	663/22
	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.п.р.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
итого за завтрак		570	11,76	12,11	98,41	556,77		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,09	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-13,69	-13,77	0,29	-6,06		
ОБЕД								
неделя 2-я День 10-й	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	4	54-20а/22
	Суп "Министроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	16	249/22
	Котлета рубленая из птицы	100	24,53	10,52	1,00	198,02	45	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	140	2,67	0,51	21,36	100,94	29	125/17
	Компот из смеси сухофруктов	35	0,38	3,04	1,03	32,81	29	332/17
	Хлеб безглютеновый *	200	0,5	0	31,69	138,2	69	54-1хн/22
итого за обед		825	35,68	23,40	88,14	718,25		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,69	-13,32	-12,35	-10,56		
ПОЛДНИК								
неделя 2-я День 10-й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	49	525/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.п.р.
итого за полдник		340	21,98	15,010	35,83	349,16		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			11,13	3,91	-0,79	1,88		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	47,46	35,61	186,55	1275,03
Норма по МР 2.4.0162-19.	62,40	64,74	233,52	1763,40
отклонение от нормы (+/-) %	-14,38	-27,09	-12,07	-16,62

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	57,66	38,41	123,97	1067,41
Норма по МР 2.4.0162-19.	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+/-) %	10,44	-9,41	-13,15	-8,68

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	69,43	50,52	222,38	1624,18
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+/-) %	-3,24	-23,18	-12,86	-14,74

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ____ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 11 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/6.2/19
	Жаркое по - дормашнему	200	16,42	17,79	23,10	336,00	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.
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,194	111,39	80	82 / 21
итого за завтрак		590	21,04	25,30	68,37	606,88		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,77	-1,55	-7,43	-4,35		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 11 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	12	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный*** и / соус	80/ 20	9,94	3,21	6,77	96,01	63	483/22
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипяченое ***	200	5,8	5,00	9,60	107,00	76	385/17
	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
итого за обед		935	26,96	23,87	81,07	658,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,07	-12,87	-14,17	-12,59		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 11 -й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.5 / 19
	Яйцо вареное***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
итого за полдник		330	8,73	8,43	44,76	295,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,60	-2,18	1,50	0,04		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,00	49,17	149,44	1265,37
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-13,85	-14,43	-21,60

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,69	32,31	125,83	953,50
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+ / -) %		-10,68	-15,06	-12,67

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	56,73	57,60	194,20	1560,38
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+ / -) %		-15,45	-16,61	-20,10

* 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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - __ 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			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 12 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	MP/8.1/19r
	Птица тушёная в соусе	50 / 50	16,98	11,26	3,51	177,74	44	290/17
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	31	310/17
	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.
итого за завтрак		570	24,24	19,96	65,55	540,78		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,70	-6,50	-8,16	-6,60		
ОБЕД								
неделя 2 -я День 12 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-4з/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	21	54-20с/22
	Зразы рубленые	90	13,391	17,953	3,102	229,67	51	274/17
	Каша вязкая (рисовая) / и овощи припущенные	130	2,22	3,61	23,03	133,51	24	303/17
	Компот из смеси сухофруктов	50	1,16	1,30	3,28	29,42	24	138/17
	Хлеб безглютеновый *	200	0	0	35,40	140,00	68	MP/11.6 /17
	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
итого за обед		920	31,65	31,70	113,59	877,49		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,57	-5,62	-5,81	-5,14		
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 12 -й	Какао с молоком ***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/21
	Котлета пшённая с морковью	120	4,11	8,05	20,99	172,13	39	183/17
	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	39	
итого за полдник		350	7,55	10,96	59,34	361,34		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,74	0,16	5,25	2,29		
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			55,89	51,66	179,14	1418,27		
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52	1763,40		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,26	-12,12	-13,97	-11,74		
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			39,21	42,66	172,93	1238,83		
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	175,14	1322,55		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,30	-5,46	-0,57	-2,85		
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			63,44	62,62	238,49	1779,62		
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	272,44	2057,30		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,00	-11,96	-8,72	-9,45		

* 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 менюготавливаемых 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

2023 - ____ 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 менюготавливаемых 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: 1-2-я неделя

2023 - ____ г.г.

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 М. Оксана

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.Талешкина.-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)
- 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)	оспирные, пшеничные и ячменные злаки, манная крупа;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	коббасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	мясные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	йогурт;
9)	кофейный и какао-напитки;
10)	любые напитки и шokolады, в составе которых содержится солод;
11)	вафли, аффальная прошта;
12)	ландло;
13)	томатная паста;
14)	продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен

К группе запрещенной, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относятся целиакия. Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная T-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидов токсичной глютенной фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяется состоянием иммунной функции и иммуорегуляцией организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндоспермы зерна некоторых злаковых культур с развитием и професной интeрпeтaции и мaльaбcорбции (нeрyшeниe вcлyшaниe), a cлeдcтвeннo oтcyтcтвeннo cтaбильнoгo cиcтeм, yдacтoяющeгo в acтeнмилaция бoльшoгo кoмплeктa пищeвoгo вeщecтв – прoтeинa [лeтeнa].

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсического для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из фракций белка пищевых злаков. Саломе 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), мучные изделия мацны, полуфабрикаты овощные и пивное [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп, безглютеновые напитки – единственный способ энергетической профилактики. Приоритетными поставщиками аминокислот должны являться свежие фрукты, овощи и зелень.

Высокой антиоксидантный потенциал имеют перси, томаты, капуста (Белокочанная, Брюссельская, брокколи), чеснок, лук, черника, инжир, цитрусовые, крыжовник, грейпфрут, ягоды (Черника, клубника, ежевика, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

Во избежание попадания малярийных комаров 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 отдельное технологическое оборудование (посуду и разделочный инвентарь) [7].

Посуда и столовые приборы, должны отличаться цветом (или рисунком и (или) формой), допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Курение и алкоголь, посуда, инвентарь должны быть в отдельной комнате. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Курение и алкоголь, посуда, инвентарь должны быть в отдельной комнате. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Курение и алкоголь, посуда, инвентарь должны быть в отдельной комнате.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания).
 1. Утвержденный «Высшим советом Санкт-петербургского оту, Союз педагогов России д.м.м. проф. Е.М.Булатова от 19 декабря 2011г.
 2. Парфенов А.И. Диетология и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Шербанов //Г Рунный пациент № 11, том 8, 2010 г. - С. 52-56. 11. Барналовский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред.

2. Матильгина О.А., Голыно

Первичная обработка продукта

Их необходимо тщательно перебрать и промыть не менее 6 раз на за возможности загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного сита для развешивания колотой и гречневой круп).

Подготовленные овощи исползуют сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ополоснуть кипятком. Свежие овощи очищают. Овощи, используемые для холодных закусок, варят на пару непосредственно перед употреблением.

Морковь, свеклу и картофель, лучше отваривать или запекать в духовке, очищать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее можно шинковать ножом из нержавеющей стали и замораживать в готовое блюдо.

Морковь, свеклу и картофель, лучше отваривать или запекать в духовке, очищать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее можно шинковать ножом из нержавеющей стали и замораживать в готовое блюдо.

Сметана	Овощи, фрукты, орехи, бобы, все овощи и фрукты, орехи
Кефир	Варенье и конфитеры
Простокваша	Черевица, горох,
Ряженка	Свежевыжатый сок
Биопродукты	Нектары без сахара
Творог***	Канна натуральное
Сыр***	Чай черный, зеленый без ароматических добавок
	Кисель (с кукурузным крахмалом)
	Компот
	Шоколад натуральный
	Шоколадные конфеты
	Пастиль, зефир, мармелад

* не содержит сахарозаменителей

** киноа - рисовая лебеда, талочка - крупа из крахмала корневой маниака

*** некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверить продукт)

Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией в остром периоде заболевания)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	95
2	Готовый продукт кукурузный	измельч. соевого бобов	5
3	Готовый продукт гречишный	крупа кукурузная	100
		крупа гречишная	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
		исолит соевого бобов	5
		сахар-песок	5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная	95
		сахар-песок	5
3	Готовый продукт гречишный	крупа гречишная	60
		крупа кукурузная	35
		сахар-песок	5

Таблица замены мучных продуктов

Глицидиносодержащий продукт	Масса, г	Безглютеновый продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб	75
		Безглютеновые булочки	50
Макаронные изделия	100	Хлебцы кукурузные, рисовые, гречишно-рисовые	75
Печенье, вафли, вафли	100	Безглютеновые вафли, вафли, вафли, вафли, вафли	50
Мука	100	Безглютеновые вафли с абрикосовым джемом, безглютеновые вафли с ванилью, безглютеновые печенье - бисквиты, безглютеновое печенье миндально-рисовое	50
		Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречишная, безглютеновая мучная смесь для выпечки, безглютеновая мучная смесь для сладкой выпечки	50

Ассортимент основных продуктов, рекомендуемых для использования в питании детей, больших cantidades (основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовые пищевые продукты промышленного производства)

- Ванилин
- Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
- Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
- Вафли безлактозные
- Вода питьевая
- Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (железо)*
- Говядина 1 категории
- Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)
- Горох лиффованный
- Горошек зеленый быстрозамороженный
- Дрожжи хлебопекарные
- Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная
- Изделия булочные с повышенной пищевой ценностью, в том числе, витаминизированные безлактозные
- Изделия фигурные и хлопья из круп (пшеница) безлактозные витаминизированные
- Изделия творожные для детского питания безлактозные (с массовой долей жира до 9%)*
- Икра зернистая
- Икра лососевая, рыб без консервантов
- Кабачки (патиссоны) свежие
- Кавказ-порошок
- Калюста белокочанная, краснокочанная, цветная
- Капуста морская сушеная или парено-мороженая
- Капуста цветная свежая
- Картофель, свежий, продовольственный
- Каша витаминизированная быстрого приготовления из гречневой, пшеничной, рисовой крупы
- Мисола лимонная пищевая
- Концентраты и сорбаты напитков витаминизированных
- Конфеты шоколадные без какао-жирной крошки и вафельной прослойки*
- Коренья былые 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
- Кукуруза сухая
- Лук свежий, зеленый
- Машинные изделия безлактозные
- Масло коровье сладосливочное 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 (дроплет-бройлеров, кур, индейки)
- Мясо кролика
- Напитки витаминизированные, в том числе, напитки безлактозные
- Напитки из злаковых (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кофе, ацидофиль, простокваша, ряженка, иррицец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами
- Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси
- Овощи, фрукты и ягоды сушеные
- Стручки свиные
- Стручки соевые
- Орехи грецкие (миндаль, фундук)
- Перец сладкий свежий

Петрушка свежая
 Печенье безглютеновое
 Плоды и ягоды быстрозамороженные
 Рыба свежая и замороженная
 Рыба соленая красная
 Сахар (песок)
 Салат столовая свежая
 Сливки молочная бескислотная (попайты, озерок)
 Сельдерей свежий
 Сельдь солёная слабой соли
 Сметана стерилизованная (с массовой долей жира 10%)
 Сметана (с массовой долей жира 10-15%)

Соли пищевые, соли фруктовые (плодовые, игорные) — прямое опtima (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)
 Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия
 Субпродукты говяжьи обр.бланше – печень, сердит
 Сыр сыктунский 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
 Тунца свежая
 Укроп свежий
 фасоль продовольственный
 Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
 Хлеб безглютеновый (рисовый, кукурузный)
 Чеснок свежий
 Шпик свиной сушеный
 Шоколад*
 Ягоды свежие
 Языки говяжьи
 Яйца куриные пищевые диетические

* Допускается только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Таблица 1

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты (Баранов А.А., Боревик Т.Э., Росляцева 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 (рисовая)	3	4	5	5
Крупы (рис, греча, кукуруза, т	40	60	70	80
Картофель	180	250	290	380
Овощи, зелень	200	280	340	400
Фрукты свежие	100	200	200	260
Соли фруктовые	160	220	230	230
Фрукты сушеные	5	10	15	15
Безглютеновая выпечка и жо	10	10	20	20
Сахар	35	50	60	60
Мясо 1 категории	160	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
Яйца (шт.)***	1	1	1	1

от дес

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
Жиры, г	65	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая ценность, ккал	1619	2211	2567	2929

ть смеси сухих ингредиентов безлактозные «Нутри-Ген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безлактозные зерновые продукты, готовые к употреблению (соусы).

** для приготовления безлактозного хлеба рекомендуется использовать смесь сухих ингредиентов безлактозные «Нутри-Ген» 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 (мисо, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-белковой диеты

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте (брутто)				
	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет	Мол
Безлактозные 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	199	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	4,6-7,0
Коровье	4,6
Козье	4,8
Овечье	4,8
Кобылье	5,4
Ослиное	6,2
Кисломолочные продукты	
Простокваша	4,1
Йогурт*	3,8-4,1
Ацидофильн	3,5
Лунис	3,8
Сметана*	5
Творог*	3,2
Сырты	1,8-2,8
Твердые**	2,0-2,3
Брынза	2,9
Масло	

Традиционного состава	0,11
Крестьянское	3,21
Буферное	1,81

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

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

Витамины	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, арахисовый, смородина, облепиха	субпродукты (печень) яичный желток, говядина, баранина, молочные продукты, говядина, печень, индейка
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха	
B6	смородина, земляника, апельсин	
B9	перец сладкий, грецкие орехи, гречневая крупа, бананы, картофель	мясо, сельдь, печень, птица, молочные продукты
B12	темно-зеленые листовые овощи, томаты, свекла, морковь, брокколи, авокадо, смородина, земляника	яйца, мясо, сыр, печень
B5	горох, фасоль, гречневая крупа	яйца куриные и перепелиные, печень, птица, говядина, сыр, творог
H	фундук, капуста, листовые овощи, финики, горох	яйца, икра, сельдь, печень
C	орехи, бобы, цветная капуста, бурый рис, бананы	печень, молоко, мясо, курица, сливочное масло, лосось
PP	ячмень, смородина, облепиха, апельсин, сладкий перец, капуста, горох, пшеница, петрушка, укроп	
A	орехи, бобы, крупа гречневая, смородина, земляника, рабина черносолодка	
D	морковь, облепиха, петрушка, шпинат, абрикосы, рабина, смородина, черника, земляника, апельсин, морковь	печень, молочные продукты
E	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаля, грецкие орехи	сельдь, ягт, желток, сливочное масло, молоко
K	листовые овощи, капуста, телят, морковь, картофель, бобы	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло

Питательные источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

Минерал	Питательные источники минералов
Железо	Печень, мясо, яйца, бобы, морская капуста,
Йод	Морская рыба, яйца, фасоль
Кальций	Молоко и молочные продукты, сыры, бобы, орехи, фасоль,
Магний	Финики, петрушка, шпинат, рыба
Марганец	Горох, рис, горох, чечевица, фасоль, земля
Медь	Гречка, пшено, листовые овощи, свекла, укроп,
Селен	Огурцы, пшено, орехи, какао-порошок, шоколад, сыр, шпинат, гречневая крупа, земля
Фосфор	Чеснок, рис, яйца, мясо, рыба
Фтор	Рыба, сыр, яичный желток, фасоль, горох
Цинк	Чай, морская рыба, ферментированная вода
	Мясо, яйца, субпродукты, яйца, чечевица, зеленый горошек, какао-порошок

Продукты – источники витаминов-антиоксидантов и биофлавоноидов

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

β-каротин	Томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук
витамин А	печень, молочные продукты, морская облепиха, смородина
линолен	красная грейпфрут, томаты, морковь
лизои, зеаксантин	Брокколи
β-криптоксантин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (яблока, облепиха, смородина, рябина), чай (особенно зеленый), луи.

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

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

