



Ю.Г. Аймалитдинова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Торговый дом Кубань":  
А.Л. Жваков



Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ (БЕЗГЛУТЕНОВАЯ ДИЕТА)

ПЕРИОД: зима-весна

2025 -гг.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19

2025 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ** Россия Краснодарский край  
**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ ВПЛОДШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ**  
**для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)**  
 Возрастная категория: 12 лет и старше. Сезон: 2025 - \_\_\_ г.  
**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сб. п-р ф. год изд.
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 1-й	Каша пшеничная рассыпчатая	160	6,99	6,49	39,53	243,85	32	206/21
	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/1,5/19
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,84	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>27,78</b>	<b>28,37</b>	<b>77,92</b>	<b>680,13</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
		отклонение от нормы (+/-) %:		1,77	1,30	-4,98	-1,88	
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 1-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МР/2,2/19
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,758	5,123	11,532	109,20	10	МР/82/17
	Рагу из птицы	230	21,87	16,76	19,69	317,06	43	376/21
	Какао с молоком и витаминами***	200	3,9	3,10	25,16	185,00	77	502/21
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>32,06</b>	<b>30,165</b>	<b>0,06</b>	<b>717,99</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
		отклонение от нормы (+/-) %:		-4,37	-7,05	-34,98	-10,57	
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 1-й	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,6	51,30	74	МР/1,9/19
	Икра из кабачков	60	0,8	2,4	3,3	40,00	8	МР/3,20/19
	Хлеб безглютеновый*	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)***	120	2,16	4,72	20,838	133,67	80	82/21
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>3,86</b>	<b>8,823</b>	<b>43,21</b>	<b>266,17</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
		отклонение от нормы (+/-) %:		-6,29	-1,82	4,10	-0,94	

<b>ВСЕГО за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>					59,84	58,53	77,98	1398,12
		Норма по МР 2.4.0162-19:	60%	62,40	64,74	253,52	1763,40	
		отклонение от нормы (+/-) %:		-2,46	-5,78	-39,96	-12,43	

<b>ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>					35,92	38,98	43,27	984,16
		Норма по МР 2.4.0162-19:	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
		отклонение от нормы (+/-) %:		-10,47	-8,88	-33,88	-11,51	

<b>ВСЕГО за завтрак - обед - полдник</b>					63,70	67,35	121,19	1664,29
		Норма по МР 2.4.0162-19:	70%	72,80	75,53	272,44	2057,50	
		отклонение от нормы (+/-) %:		-8,75	-7,98	-38,86	-13,37	

\* 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: 2025 - \_\_\_\_ г.г.  
**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда:	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ЭТК	№ по сб. пр./ год. изд.
			белки: Б	жиры: Ж	углеводы: У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День:	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/2.10/19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6/17
2-й	Хлеб безглютеновый*	80	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,17</b>	<b>28,32</b>	<b>103,90</b>	<b>781,66</b>		
		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	
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День:	Икра морковная	50	1,03	4,38	4,33	60,10	6	МР/8.5/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	18	ТК/115/17
	Омлет с птицей и овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	1,12	291,22	41	274/21
2-й	Молоко кипячёное***	35	0,91	1,09	1,804	22,098	41	157/21
	Хлеб безглютеновый*	200	5,8	5,00	9,80	107,00	76	385/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
<b>итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>44,34</b>	<b>37,85</b>	<b>58,94</b>	<b>766,80</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
		отклонение от нормы (+/-) %:		7,90	-0,08	-18,86	-8,92	
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День:	Чай с сахаром или мёдом	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	183/17
2-й	и Г джем абрикосовый	30	0,149	0,0185	15,447	62,34	38	
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>2,98</b>	<b>7,49</b>	<b>51,29</b>	<b>279,59</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
		отклонение от нормы (+/-) %:		-7,13	-3,08	3,18	-0,49	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>	<b>68,48</b>	<b>66,16</b>	<b>162,84</b>	<b>1548,26</b>
Норма по МР 2.4.0162-19:	60%	62,40	64,74	233,32
отклонение от нормы (+/-) %:		6,84	1,32	-18,16

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>47,29</b>	<b>45,34</b>	<b>110,24</b>	<b>1046,19</b>
Норма по МР 2.4.0162-19:	45%	36,80	48,56	132,15
отклонение от нормы (+/-) %:		10,47	-2,98	-16,68

<b>ВСЕГО: за завтрак + обед + полдник</b>	<b>71,46</b>	<b>73,65</b>	<b>214,19</b>	<b>1827,95</b>
Норма по МР 2.4.0162-19:	70%	71,80	75,53	267,30
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 мёдом 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: 2025 - \_\_ г.  
**1-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТКС/ТТК	№ по Сб.р.П. год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,39	8,00	1	МР/8.21/19
	Тефтели рыбные (минтай)***	100/20	12,70	3,45	7,19	119,99	62	239/17
	Пюре картофельное/	120	2,60	4,00	18,10	125,00	22	МР/7.11/19
	/Капуста отварная (сложный гарнир)	60	1,26	1,38	3,18	30,60	22	МР/7.13/19
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	399/17
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,08</b>	<b>13,298</b>	<b>61,54</b>	<b>460,878</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	25%	26,00	16,98	97,30	734,75	
		отклонение от нормы (+/-) %						
			-5,99	-12,68	-9,19	-9,32		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 3-й	Икра сельдьная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	7	МР/8.21/19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	14	ТКС/99/17
	Мясо тушеное	50/50	15,26	17,38	2,56	225,00	54	255/17
	Каша вязкая (рисовая)	180	3,08	6,04	31,89	184,86	36	303/17
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,4	105,60	66	389/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>26,01</b>	<b>36,82</b>	<b>102,97</b>	<b>855,81</b>		
		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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/11.25/19
	Сардельки мясные паровые	100	18,40	15,60	3,50	228,00	32	МР/2.21/19
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>20,63</b>	<b>19,200</b>	<b>40,84</b>	<b>423,49</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
		отклонение от нормы (+/-) %						
			-9,34	7,79	0,49	6,41		

<b>ВСЕГО за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>		46,09	50,12	184,51	1316,69
Норма по МР 2.4.0162-19:	50%	62,40	64,74	233,82	1763,40
отклонение от нормы (+/-) %					
		-15,98	-13,55	-47,73	-45,20
<b>ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		46,54	66,02	143,82	1279,30
Норма по МР 2.4.0162-19:	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55
отклонение от нормы (+/-) %					
		-0,15	6,92	-8,05	-4,47
<b>ВСЕГО за завтрак - обед - полдник</b>		66,72	69,32	205,36	1740,173
Норма по МР 2.4.0162-19:	70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
отклонение от нормы (+/-) %					
		-5,84	-5,78	-47,24	-10,79

\* 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-ти дневное 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 ТК / ПТК	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Каша вязкая гречневая	180	5,50	5,01	24,83	174,60	34	303/17
	Мясо отварное в бульоне	90	18,09	18,09	0,09	234,00	53	МР/2.26/19
	Чай с сахаром	200	0,21	0	15	37,00	74	МР/1.9/19
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	16,76	52,80	79	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,29</b>	<b>27,89</b>	<b>83,02</b>	<b>510,89</b>		
		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	
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 4-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1157	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	300	6,965	4,967	22,342	161,76	17	МР/1.16/19
	Мясо духовое	220	17,28	17,35	19,14	301,00	56	258/17
	Какао с молоком и витаминами****	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	501/21
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>32,03</b>	<b>30,635</b>	<b>86,611</b>	<b>761,421</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	35,39	37,77	136,22	1028,65	
		отклонение от нормы (+/-) %		-4,21	-6,61	-12,75	-9,09	
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Чай с сахаром	200	0,21	0	15	37,00	74	МР/1.9/19
	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
<b>итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>8,20</b>	<b>8,605</b>	<b>34,80</b>	<b>246,094</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	10,40	10,79	38,91	293,90	
		отклонение от нормы (+/-) %		-2,12	-2,02	-1,06	-1,63	

<b>ВСЕГО за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>		<b>58,32</b>	<b>58,52</b>	<b>149,63</b>	<b>1372,31</b>
		Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74
		133,52	1763,40	-3,92	-5,76
		отклонение от нормы (+/-) %		-21,55	-13,31

<b>ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>40,23</b>	<b>39,24</b>	<b>121,41</b>	<b>1007,52</b>
		Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56
		175,14	1322,55	-6,32	-8,63
		-13,81	-10,72		

<b>ВСЕГО за завтрак - обед - полдник</b>		<b>66,52</b>	<b>67,13</b>	<b>184,43</b>	<b>1818,40</b>
		Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53
		272,44	3057,30	-6,04	-7,78
		-22,61	-14,93		

\* 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).

Россия Краснодарский край

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**12-тидневное менюготавливаемых блюдшкольных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ**

**для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)**

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон: 2025-\_\_ 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	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-43/22
	Биточки мясные паровые	100	15,03	14,35	5,74	212,21	46	МР24/19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,60	10,60	26,16	214,68	27	147/17
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР115/19
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>21,82</b>	<b>28,04</b>	<b>72,65</b>	<b>640,31</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,02	-1,54	-8,33	-3,21		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР18/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	13	МР129/19
	Рыба припущенная***	100	15,56	7,47	0,85	132,73	65	227/17
	Картофель отварной	120	2,28	3,46	18,41	113,88	30	310/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
Фрукты свежие (апельсин)***	100	0,781	0,15	6,1467	37,03	81	82/21	
<b>итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>25,19</b>	<b>20,49</b>	<b>81,70</b>	<b>624,30</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-10,78	-16,01	-54,01	-43,76		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 5-й	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МР11/10/19
	Котлета школьная паровая	90	14,98	8,40	5,36	137,37	47	347/21
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>17,32</b>	<b>11,90</b>	<b>32,10</b>	<b>308,9</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	295,90		
отклонение от нормы (+/-) %			8,65	1,03	-1,75	0,91		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>	<b>47,01</b>	<b>49,13</b>	<b>164,35</b>	<b>1264,61</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-14,80	-14,47	-16,87

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>42,51</b>	<b>32,39</b>	<b>113,80</b>	<b>933,15</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+/-) %		-4,39	-14,98	-13,25

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>64,33</b>	<b>61,03</b>	<b>186,45</b>	<b>1573,46</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы (+/-) %		-8,15	-13,44	-22,18

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

Россия Краснодарский край

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**12-тидневное менюготавливаемых блюдшкольных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ**

**для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)**

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон: 2025 - \_\_\_\_ г.г.

**1 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес: блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК ДТТК	№ по сб. р-р/год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
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	МР2.1.439
День 6-й	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,00	71	345/17
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	3,48	0,48	11,76	52,80	79	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>25,73</b>	<b>24,58</b>	<b>83,70</b>	<b>667,65</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,26	-2,22	-3,60	-2,28		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР2.9.719
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,95	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	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
<b>итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>27,32</b>	<b>40,69</b>	<b>91,69</b>	<b>853,12</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я	Компот из свежих фруктов	200	0,216	0	20,27	81,57	72	822/22
	Омлет с зеленым горошком***	100	7,34	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.
<b>итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,16</b>	<b>12,592</b>	<b>37,62</b>	<b>298,37</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,26	-1,64	-0,34	0,15		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>	53,04	55,27	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
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	36,47	63,24	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	-6,92

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	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.

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**12-тидневное меню** приготовляемых блюд школьных **ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ**  
**для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)**  
 Возрастная категория: 12 лет и старше. Сезон: 2025 - \_\_\_\_ г.г.  
**2-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. пр. / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 7-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Помидор: свежий в нарезке	70	0,82	0,22	2,68	14,93	2	МР/8.1/19
	Сардельки мясные паровые	80	16,50	14,10	3,20	205,00	52	МР/22.1/19
	Морковь припущенная	150	2,10	3,10	11,10	82,00	26	МР/7.15/19
	Какао с молоком***	200	3,3	2,9	22,93	126,68	78	452/21
	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	827/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>26,55</b>	<b>27,55</b>	<b>68,63</b>	<b>632,49</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,53	0,54	-7,87	-3,48		
неделя 2-я День 7-й	<b>ОБЕД</b>							
	Огурец: свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	3,00	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	54-24/22
	Котлета мясная паровая	100	19,39	17,99	5,83	262,53	50	МР/28.1/19
	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.
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,91</b>	<b>39,23</b>	<b>75,63</b>	<b>785,69</b>		
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		
неделя 2-я День 7-й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,80	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	36,32	5	54-213/22
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>8,73</b>	<b>8,43</b>	<b>44,76</b>	<b>295,00</b>		
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		

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

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>38,66</b>	<b>47,66</b>	<b>120,39</b>	<b>1080,69</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %			-7,84	-0,93	-14,07

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>65,19</b>	<b>75,21</b>	<b>189,02</b>	<b>1713,08</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %			-7,31	-0,29	-21,83

\* 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 мясoм 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 (безглютенная диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2025 - \_\_ кв.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТКК	№ по Об.рр/год.изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я День 8-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	3,00	1	МР/8.2/19
	Каша гречневая с овощами	180	6,55	4,56	29,12	183,69	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	26,11	5,58	279,00	55	МР/23.1/6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/125/17
	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 (+/-) %			1,17	1,08	-1,33	-1,07		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я День 8-й	Перец болгарский в нарезке	70	0,98	0,09	3,41	17,94	3	54.43/22
	Суп с крупой (пшениц)	250	3,50	5,19	18,51	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	667/22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0	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		895	27,39	21,44	84,89	691,89		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-8,97	-15,13	-10,67	-14,46		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я День 8-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/125/19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	61	658/21
	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 (+/-) %			9,15	1,15	2,47	2,86		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>		54,56	49,58	177,66	1396,04
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	1763,40
отклонение от нормы (+/-) %			-7,54	-14,05	-12,53

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		47,34	33,47	143,21	1069,92
Норма по МР 2.4.0162-19.		45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+/-) %			0,52	-13,98	-8,80

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		74,51	61,61	226,18	1773,10
Норма по МР 2.4.0162-19.		70%	72,80	75,53	2057,30
отклонение от нормы (+/-) %			1,64	-12,90	-11,88

\* 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 мякишкой исключить);

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: \_\_\_\_\_

2025-\_\_ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по сб.пр. / год. изд.
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я День 9-й	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
	Пюре картофельное/	110	2,38	3,87	16,59	114,58	23	МР/1.1/19
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,72	5,33	4,90	78,62	23	МР/1.1/19
	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>570</b>	<b>23,42</b>	<b>16,802</b>	<b>57,51</b>	<b>493,401</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я День 9-й	Огурец свежий в нарезке:	70	0,48	0,07	5,33	8,00	1	МР/2.1/19
	Борщ с картофелем	250	2,48	5,00	12,98	106,97	11	ТТ/8.3/17
	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10/19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.1/16/19
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	32,80	79	82/17
<b>итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>23,48</b>	<b>28,45</b>	<b>106,88</b>	<b>813,49</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я День 9-й	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	26	108,0	66	389/17
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,04	35	858/22
	Хлеб безглютеновый*	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>7,56</b>	<b>5,50</b>	<b>56,04</b>	<b>302,28</b>		
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	-0,28		

<b>ВСЕГО за ЗАВТРАК-ОБЕД</b>	46,90	46,26	184,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-14,90	-17,15	-17,76

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

<b>ВСЕГО за завтрак + обед + полдник</b>	54,46	51,76	220,42	1609,17
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %		-17,64	-22,03	-13,36

\* 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.

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**12-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ**  
**для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)**  
 Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон:      2025-\_\_ г.г.  
**2-я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТТК / ТТК	№ по Об.пр/пр/год.изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я	Рис с кукурузой и морковью	230	5,35	5,13	49,95	266,49	37	653/22
	Какао с молоком и витаминами***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
День 10-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	32,80	79	82/21
<b>итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>11,76</b>	<b>12,11</b>	<b>98,41</b>	<b>556,77</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	26,00	26,98	93,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-13,89	-13,77	0,28	-8,06		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	4	54-203/22
	Суп "Минестроне"	250	2,589	4,11	11,658	93,72	16	749/22
	Котлета рубленая из птицы	100	24,53	10,52	1,00	198,02	45	615/22
	Картофель отварной и/ соус сметанный с овощами	140	2,87	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
День 10-й	Хлеб безглютеновый*	200	0,5	0	31,59	128,2	69	54-1хн/22
	Хлеб безглютеновый*	80	3,05	6,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
<b>итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>36,88</b>	<b>23,40</b>	<b>88,14</b>	<b>718,25</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19:		35%	36,40	37,77	136,22	1028,65		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,89	-13,32	-12,35	-18,66		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,86	66	389/17
	Голубцы ленивые с соусом	100/20	18,95	10,61	4,09	171,87	49	525/22
День 10-й	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	<b>итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>21,98</b>	<b>15,018</b>	<b>35,83</b>	<b>349,16</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			11,13	3,97	-0,79	1,88		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>47,45</b>	<b>35,51</b>	<b>186,55</b>	<b>1276,03</b>
Норма по МР 2.4.0162-19:		60%	42,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %			-14,38	-27,09	-116,62

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>57,56</b>	<b>38,41</b>	<b>123,97</b>	<b>1067,41</b>
Норма по МР 2.4.0162-19:		45%	46,80	48,56	1322,55
отклонение от нормы (+/-) %			10,44	-9,41	-13,15

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>69,43</b>	<b>50,52</b>	<b>222,38</b>	<b>1624,18</b>
Норма по МР 2.4.0162-19:		70%	72,80	75,53	2172,44
отклонение от нормы (+/-) %			-3,24	-23,18	-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 приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ для организации питания детей с ЦЕЛИАКИЕЙ (безглютеновая диета)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

2025-\_\_ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТК	№ по СБ.пр.г/год.изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 11-й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	1	МРВ.2/19
	Жарков по-домашнему	200	16,42	17,79	23,10	336,00	57	2557/17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,00	75	МРЛ.1.10/19
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	Фрукты свежие (банан)***	100	1,8	3,94	37,194	111,39	80	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>21,04</b>	<b>26,30</b>	<b>68,37</b>	<b>606,88</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,77	-1,56	-2,43	-4,35		
неделя 2-я День 11-й	<b>ОБЕД</b>							
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,58	14,93	2	МР/83/19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	12	ТК/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 кипячёное***	200	5,8	5,00	9,80	107,00	76	385/17
Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,78	9	Пром.пр.	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	82/21	
<b>итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>26,96</b>	<b>23,87</b>	<b>81,07</b>	<b>658,49</b>		
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	-12,99		
неделя 2-я День 11-й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	25,80	103,00	70	МР/213/19
	Яйцо варёное***	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	84.213/22
	Хлеб безглютеновый*	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
	<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,73</b>	<b>8,43</b>	<b>44,76</b>	<b>295,00</b>	
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,60	-2,18	-1,60	-0,04		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	48,00	49,17	149,44	1266,37
Норма по МР 2.4.0162-19:	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %		-13,85	-14,43	-21,80

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	35,69	32,31	126,83	953,60
Норма по МР 2.4.0162-19:	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %		-10,68	-15,06	-12,67

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	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	-16,81	-20,10

\* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба булочных 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 Сезон: 2025-\_\_ г.г.  
**2-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			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2-я День 12-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	MP/83/196
	Птица тушёная в соусе	50/50	16,96	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	Прой.пр.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24,24</b>	<b>19,86</b>	<b>65,55</b>	<b>540,78</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-1,76	-6,90	-31,6	-6,60		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2-я День 12-й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	3	54-42/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	21	54-206/22
	Зразы рубленые	50	15,391	17,953	3,102	229,67	51	274/17
	Каша вязкая (рисовая) / и овощи припущенные	130	2,22	3,51	23,03	153,51	24	303/17
		50	1,16	1,30	3,78	28,42	24	138/17
	Компол. из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	MP/112/17
	Хлеб безглютеновый*	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Прой.пр.
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	79	827/21	
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>31,65</b>	<b>31,70</b>	<b>143,59</b>	<b>877,49</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2-я День 12-й	Какао с молоком***	200	3,3	2,9	22,91	126,68	78	462/23
	Котлета пшеничная с морковью	120	4,11	8,05	20,99	172,15	39	193/17
	и / джем абрикосовый	30	0,149	0,0165	15,447	62,54	39	
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,55</b>	<b>10,96</b>	<b>59,34</b>	<b>361,34</b>		
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		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>56,89</b>	<b>51,66</b>	<b>179,14</b>	<b>1418,27</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+/-) %	-6,26	-12,12	-13,97	-14,74

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>39,21</b>	<b>42,66</b>	<b>172,93</b>	<b>1238,83</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
отклонение от нормы (+/-) %	-7,30	-5,46	-9,67	-2,85

<b>ВСЕГО: за завтрак + обед + полдник</b>	<b>63,44</b>	<b>62,62</b>	<b>238,49</b>	<b>1779,62</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	72,80	75,53	272,44
отклонение от нормы (+/-) %	-9,00	-11,88	-8,72	-8,45

\* 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.

Россия Краснодарский край

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

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

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон: 2025-\_\_ г.г.  
Среднее за 6 дней (фактически)      1-я неделя

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: 100%			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	-9,09	
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: 100%			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	-0,58	2,99	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	

Россия Краснодарский край

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**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: 2025-\_\_ г.г.  
 1-4-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	-409	
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	-913	
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	1,23	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	-834	
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	-1243	

Ответственный за разработку меню:

*Кривенко И.М. ОКР/Т*

**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 дол. 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  
 КО 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, мюсли и хлопья;
4)	продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
5)	колбасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
6)	мясные консервы;
7)	рыбные консервы;
8)	исурт;
9)	кофеиновый и какао-напитки;
10)	любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится сахар;
11)	вафли, вафельная крошка;
12)	повидло;
13)	шоколад (паста)
14)	продукты промышленного производства, содержащие сырный глютен

К группе заболеваний, 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 толстого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептида токсичной глютенной фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммуорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глютен).

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%). Уменьшенное 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 сырный глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, полуфабрикаты овощные и панирные [7]. В меню должны быть включены каши из гречихи и рисовой крупы. Безглютеновое питание – единственный способ энтеротропной профилактики. Природными поставщиками антисклеротического действия являются сырые фрукты, овощи и зелень. Высокий антисклеротический потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брокколиная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, черника, изюм, цитрусовые, хурма, фейхоа, клубника, малина, ежевика, земляника, смородина, малина, вишня, черника, 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 отдельные помещения, оборудованные холодильными столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и моечной ванной. Оборудование имеет 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, приобретенную ребенком на дому. Кухонная и столовая посуда, инвентарь, посуда и отдельные моющие ванне или отдельные, специально выделенной емкости с посудой, должны использоваться в отдельном месте.

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания, Утвержденный) «Визирландит Санкт-Петербурга отг. Суур педатурси д.м.и. проф. Е.М.Булатова от 19 декабря 2013г.

2. Парфенов А.И. Диетология и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Шербатов //Г.Гидурый пажинент № 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. 1024 с.

2. Маталогина О.А., Романов

Первичная обработка продукта

Из необходимо тщательно перебрать и промыть. Не менее 5 раз из-за возможности загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного сойма для развешивания манной и греческой крупы).

Подготовленные овощи использовать сразу же. Если они предназначены для салата, то их необходимо ополоснуть кипятком. Салатки готовить ополоснув, вымыть на пару непосредственно перед употреблением. Морковь, свеклу и картошку лучше отваривать или запекать в духовке, очищать и нарезать после остывания. Зелень перебирать, промывать и обдать кипятком. Ее мелко шинкуют помом из нержавеющей стали и замораживают в готовом блюде.



снего ето с опит, Фрукты тщательно моют в холодной проточной воде, а затем обдают кипятком. Фрукты с плотной кожурой (яблоки, груши), лучше очистить. Ягоды промывают в дуршлаг с теплой проточной, затем кипяченой водой.

Все блюда готовят на пару или варят. Для приготовления бульона мясо и птицу осебоджают от сухожилий, жира и костей, режут на небольшие кусочки, промывают, закладывают в кастрюлю воду и доводят до образования пены, воду и образовавшую пену, сливают.

Затем первичный бульон сливают, мясо повторно заливают горячей кипяченой водой и варят на медленном огне до готовности. При варке рыбного бульона воду нужно наливать столько, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1см. Рыба закладывается в подсоленную В приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы должны преобладать тушение, жарка (на пару или при слабом кипении), припускание. Закармливать можно только до легкой порочки, а затем доводить блюдо до готовности на слабом огне. Миним температура или на пару.

Следует помнить, что в процессе домашнего приготовления пищи при избыточной температуре могут произойти нежелательные изменения вкуса и других пищевых веществ. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения на минимально

Каши можно готовить вязкими или рассыпчатыми. Масло кладут уже в сырую, а соль в кашу.

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

Свежесжатый сок непосредственно перед употреблением разводит чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в простом 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 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, маргарин с глюкокоагулирующими стабилизаторами
бульонные кубики, концентратованные сухие супы, картофельные пюре быстрого приготовления
высокобелковые и мукурузные чипсы**, замороженный картофель, фри
кофе быстрорастворимый, какао-смеси «быстро приготовления»
мармалевые плавленки (и другие имитации мармеладных)
мармалевые, соевые и шоколадные конфеты с наполнителем, «чипс-чипсы», вафельные сладости, повидло промышленного производства
липовые добавки (краситель анато Е106, парааминовые красители Е104 - Е109, мальтол Е53, изомальтол Е933, мальтит и мальтитный спирт Е965, моно- и диглицериды жирных кислот Г471)

\* исключая безглютеновые сорта

\*\* есть безглютеновые варианты

\*\*\* из-за содержания соли

Продукты, разрешенные к использованию больными с целиакией	
Группа	Продукты
Пищевые злаки и крупы	Крупяные: ячмень, каша, перловка, пшеница, гречиха, овсянка, просо, кукурузные хлопья**
	Рисовые: мука, каша и др. изделия из риса
	Просо, пшеница раша
	Гречневые мука и каша
	Амарант, киноа, татиола**
Мясо, мясопродукты	Свинное натуральное мясо
	Копченое мясо - шинка, окорок, буженина, колбаса "Докторская" (безглутеновая), сосиски (безглютеновые)
Яйца	Куриные
	Перепелиные
Жиры	Масло сливочное коровье***
	Масло растительное (подсолнечное, кукурузное, оливковое)
Рыба	Свежая
	Замороженная

Молоко и молочные продукты: Молоко натуральное и стуче

Сметана Кефир Простокваша Рикотта Бифидопродукты Творог*** Сыр***	Овощи, фрукты, орехи, бобовые. Все овощи и фрукты, орехи Варенье и конфитеры Чечевица, горох
Напитки Свежевыжатый сок Нектары без сахара Какао натуральное Чай черный, зеленый без ароматических добавок Кисель (с кукурузным крахмалом) Компот	
Сладости Шоколад натуральный Шоколадные конфеты Пастила, зефир, мармелад	

\* не содержит сахарозаменитель

\*\* кивица - рисовая льезон, тапиока - крупа из крахмала южной маниоки

\*\*\* некоторые сорта могут содержать глютен (необходимо проверить состав)

Безглютеновые зерновые продукты

(для детей с целиакией в острый период заболевания)

№ п/п	Наименование продукта	Компоненты сырья	Рецептура, %
1	Готовый продукт рисовый	крупа рисовая	95
2	Готовый продукт кукурузный	изолит-соевого белка	5
3	Готовый продукт гречневый	крупа кукурузная крупа гречневая	100 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 изолит-соевого белка сахар-песок	95 5 5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная сахар-песок	95 5
3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая крупа кукурузная сахар-песок	60 35 5

Таблица замены мучных продуктов

Гликолизодериватный продукт	Масса, г	Безглютеновый продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб Безглютеновые булочки	75
Макаронные изделия	100	Хлебцы кукурузные, рисовые, гречневые рисовые	50
Печенье, кексы, вафли	100	Безглютеновые блинчики, персики, сырники, оладьи, вафли, печенье Безглютеновые кексы с абрикосовым джемом, безглютеновые вафли с малиной, безглютеновое печенье - бисквиты, безглютеновое печенье многослойное	75
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мука смеси (мука пшеницы), безглютеновая мука смесь для сладкой выпечки	50





