

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
МАОУ "Гимназия № 121"

Ю. Веев

Домрачева Ю.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан

И. П. Круглий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(безглютеновый рацион)

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Безглютен

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			13,49	17,02	57,76	439,00	0,03	0,00	5,49	0,64	14,00	109,82	10,90	0,87
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
591,42	Рыба запеченная с овощами (без муки)	90	8,68	7,95	3,69	122,01	0,08	2,97	768,26	2,55	46,07	150,11	43,51	0,77
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			15,3	15,8	83,5	539,2	0,2	14,5	988,0	4,6	76,6	299,5	107,0	2,7
Итого за день			28,78	32,79	141,29	978,21	0,26	14,47	993,45	5,21	90,55	409,30	117,89	3,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безглютен

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,5	Каша молочная "Дружба" с маслом	175	5,54	7,14	35,02	228,07	0,12	1,14	42,29	0,16	116,18	140,66	33,52	0,74
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			8,96	11,60	69,25	422,02	0,15	51,74	83,14	0,83	240,01	141,53	48,51	1,04
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	6,11	4,65	25,3	167,76	0,25	11,65	261,9	1,98	32,35	87,23	35,62	2,04
684,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			18,24	20,45	73,21	549,79	0,44	38,96	290,46	5,40	59,41	231,17	74,42	3,90
Итого за день			27,20	32,05	142,46	971,81	0,59	90,70	373,60	6,23	299,42	372,70	122,93	4,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безглютен

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,37	Мясо птицы отварное (филе индейки)	40	10,71	12,08		151,52	0,03		5,49	0,16	8,43	109,8	10,54	0,78
302,11	Каша гречневая с маслом	130	4,03	3,22	18,2	117,77	0,14		14,14	0,28	9,66	95,66	63,75	2,16
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			14,79	16,49	42,91	379,02	0,17	0,00	19,63	0,92	19,98	205,48	74,43	3,00
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,02	5,01	10,92	96,86	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	352,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			16,11	22,56	72,64	558,65	0,16	34,25	456,99	5,82	62,27	205,38	60,53	2,15
Итого за день			30,90	39,05	115,55	937,67	0,33	34,25	476,62	6,74	82,25	410,86	134,96	5,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безглютен

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
591,42	Рыба запеченная с овощами (без муки)	90	8,68	7,95	3,69	122,01	0,08	2,97	768,26	2,55	46,07	150,11	43,51	0,77
547,01	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	134	3,08	4,44	26,34	157,65	0,05		12,24	2,02	10	40,52	11,28	1,02
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			11,81	13,58	54,74	389,39	0,13	2,97	780,50	5,05	57,96	190,65	54,93	1,85
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
138,6	Картофельное пюре	170	4,36	4,94	28,19	174,9	0,19	30,44	30,11	0,2	49,72	110,57	38,3	1,42
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			14,97	19,09	69,25	509,13	0,32	42,09	271,81	2,54	79,08	262,10	84,06	3,40
Итого за день			26,78	32,67	123,99	898,52	0,45	45,06	1052,31	7,59	137,04	452,75	138,99	5,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безглютен

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232,57	Пудинг творожный со сгущенным молоком (без манной крупы)	80	13,52	5,73	10,41	149,75	0,04	0,6	43,48	0,46	138,19	165,12	18,4	0,44
181,99	Каша рисовая молочная с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			18,85	13,64	77,10	513,46	0,10	51,66	124,80	1,33	248,72	296,46	49,52	1,14
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			12,72	18,88	68,06	494,55	0,08	19,87	220,43	2,55	53,19	133,09	32,19	1,80
Итого за день			31,57	32,52	145,16	1008,01	0,18	71,53	345,23	3,88	301,91	429,55	81,71	2,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безглютен

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
130,08	Плов из мяса птицы	150	12,39	14,44	32,66	310,64	0,08	3,74	219,92	3,02	17,21	139,44	34,96	1,18
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			12,88	16,07	72,06	485,79	0,36	28,12	225,42	3,72	36,34	151,56	45,00	3,62
Обед														
129,09	Суп картофельный с горохом	200	4,89	3,72	16,24	118,21	0,2	9,32	209,52	1,59	25,37	69,78	28,46	1,63
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			15,50	18,46	74,17	525,96	0,22	9,47	249,52	2,64	38,25	151,16	37,30	2,31
Итого за день			28,38	34,53	146,23	1011,75	0,58	37,59	474,94	6,36	74,59	302,72	82,30	5,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безглютен

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
470,94	Каша пшеничная молочная с маслом	170	6,99	6,74	33,84	224,75	0,2	1,01	36,38	0,16	108,98	166,46	44,98	1,22
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			10,24	11,13	67,65	412,48	0,23	1,61	36,38	0,64	229,87	166,48	59,12	1,38
Обед														
65,11	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,73	3,16	16,18	104,23	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
684,59	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	170	10,55	13,13	22,39	249,75	0,18	26,26	25,3	2,82	24,22	130,84	36,39	1,67
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			13,3	17,5	63,3	463,7	0,3	37,8	227,0	4,6	46,3	201,0	73,7	3,1
Итого за день			23,57	28,61	130,93	876,19	0,52	39,37	263,38	5,23	276,14	367,49	132,79	4,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безглютен

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	7,96	8,98		112,61	0,02		4,08	0,12	6,74	81,6	7,86	0,59
211,34	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	123	2,73	3,75	33,05	177,75					3,68		0,22	0,03
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			10,74	13,92	57,76	400,09	0,02	0,00	4,08	0,60	12,31	81,62	8,22	0,68
Обед														
65,86	Суп крестьянский с пшеном	200	1,59	3,5	8,58	72,59	0,06	16	161,44	1,51	22,18	37,46	16,1	0,58
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
58,38	Рис отварной с маслом	150	3,83	3,47	38,95	203,24	0,04		18	0,25	8,43	79,2	26,2	0,55
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			13,3	18,0	72,4	505,8	0,1	16,2	219,4	2,8	39,8	198,0	50,9	1,8
Итого за день			24,04	31,88	130,17	905,92	0,14	16,15	223,52	3,41	52,12	279,66	59,14	2,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безглютен

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
218,49	Омлет натуральный	80	8,98	9,57	1,63	128,74	0,06	0,33	174,5	0,96	68,69	147,33	11,48	1,67
181,99	Каша рисовая молочная с маслом	175	5,11	6,65	41,56	247,76	0,06	1,06	40,47	0,2	105,7	130,47	30,13	0,5
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			14,14	17,41	67,90	486,23	0,12	1,39	214,97	1,64	176,28	277,82	41,75	2,23
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27	0,02	0,15	40	0,57	7,31	81,36	8,48	0,59
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			14,63	20,81	56,66	473,01	0,24	20,02	279,60	3,35	61,72	246,10	107,77	4,32
Итого за день			28,77	38,22	124,56	959,24	0,36	21,41	494,57	4,99	238,00	523,92	149,52	6,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безглютен

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,83	15,66	5,38	213,29	0,07	3,45	230,92	2,52	18,94	102,52	17,54	0,99
175,54	Каша гречневая с маслом	165	5,14	3,51	23,22	144,88	0,17		14,31	0,35	12,52	121,89	81,42	2,76
283,19	Чай витаминный с плодами шиповника	200	0,17	0,07	12,4	54,1		50	40,85	0,19	3,3	0,85	0,85	0,18
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Завтрак			18,19	20,43	53,73	474,12	0,24	53,45	286,08	3,54	36,29	225,28	99,95	3,95
Обед														
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	2,18	2,53	18,26	104,8	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
130,02	Плов из мяса птицы	170	14,04	16,36	37,01	352,06	0,1	4,23	249,24	3,42	19,5	158,03	39,62	1,33
283,01	Чай с сахаром	200			11,98	47,88					0,36			0,04
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
Итого за Обед			16,3	20,1	80,0	566,6	0,2	17,4	411,0	4,9	35,0	201,9	57,9	2,1
Итого за день			34,46	40,51	133,71	1040,71	0,42	70,88	697,12	8,43	71,26	427,21	157,85	6,02
Итого за период			284,45	342,83	1334,05	9588,03	3,83	441,41	5394,74	58,07	1623,28	3976,16	1178,08	47,26
Итого за период			28,45	34,28	133,41	958,80	0,38	44,14	539,47	5,81	162,33	397,62	117,81	4,73