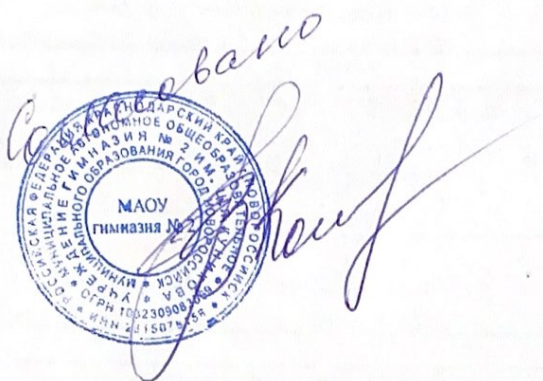


Жваков



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

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

ПЕРИОД:

2023 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

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 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	58	МР/2.10а/19
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	9	Пром.пр.
итого за завтрак		550	24,17	28,32	103,90	781,66		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,76	1,24	1,70	1,60		
ОБЕД								
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	6	МР/8.9а /19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	18	ТТК/115 /17
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	41	157/21
2-й	Хлеб безглютеновый *	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.
2-й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 /21
	итого за обед	860	44,31	37,85	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	38	193 /17
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	-3,06	3,18	-0,49		

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	68,48	66,16	162,84	1548,26
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		5,84	1,32	-18,16
				-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	-16,68
				-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 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 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	15,60	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 (+ / -) %			9,84	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	-15,20
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	-1,47
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	-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 - 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 ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60	34	303/17
	Мясо отварное в бульоне	90	18,09	18,00	0,09	234,00	53	МР/2.26/19
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
4-й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	79	82 / 21
итого за завтрак		610	26,29	27,89	63,02	610,89		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,28	0,85	-8,81	-4,21		
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,1167	2,684	14,934	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	300	6,965	4,967	22,312	161,76	17	МР/1.16/19
	Мясо духовое	220	17,29	17,35	19,14	301,00	56	258/17
	Какао с молоком и витаминами ***	200	3,9	3,10	25,16	145,00	77	502/21
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	-12,75	-9,09		
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 4-й	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,00	74	МР/11.9/19
	Яйцо варёное ***	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	МР/4.1/19
	Горошек консервированный	40	1,10	0,07	2,30	14,70	4	54-213/22
	Плоды свежие (банан)***	100	1,8	3,94	17,198	111,39	80	82 / 21
итого за полдник		380	8,20	8,606	34,80	246,094		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,40	10,79	38,92	293,90		
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,12	-2,02	-1,06	-1,63		

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

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,23	39,24	121,41	1007,52
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	1322,55
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.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
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	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/1.2a/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	26	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	8,1467	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%	10,40	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	1264,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,80	-14,47	-20,34
				-16,97

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,51	32,39	113,80	933,15
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	46,80	48,56	175,14
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.	70%	72,80	75,53	272,44
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.

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 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	1,33	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	5,83	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 яблок	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	54-21з/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	658/22
	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.
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

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

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

* 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.

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 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	3,67	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 День 9 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	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/ 83 /17
	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	59	МР/2.10а /19
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	24,7	117,00	67	МР/11.146/19
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	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 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	153,08	35	658 / 22
	Хлеб безглютеновый *	10	1,015	1,7	5,77	41,20	9	Пром.пр.
итого за полдник		360	7,56	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	46,90	46,26	164,39	1306,90
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	62,40	64,74	233,52
отклонение от нормы (+ / -) %		-14,90	-17,13	-17,76
				-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
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
отклонение от нормы (+ / -) %		-17,64	-22,03	-13,36
				-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 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	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
День 10 -й	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
10 -й	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%	26,00	26,98	97,30	734,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,69	-13,77	0,29	-6,06		
ОБЕД								
неделя 2 -я	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	4	54-20з/22
	Суп "Министроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	16	249/22
День 10 -й	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
10 -й	Компот из смеси сухофруктов	35	0,38	3,04	1,03	32,81	29	332/17
	Хлеб безглютеновый *	200	0,5	0	31,69	128,2	69	54-1хн/22
10 -й	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
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	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,80	66	389/17
День 10 -й	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	49	525/22
10 -й	Хлеб безглютеновый *	20	2,03	3,4	11,54	92,49	9	Пром.пр.
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		47,45	35,51	186,55	1275,03
Норма по МР 2.4.0162-19.		60%	62,40	64,74	233,52
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.		45%	46,80	48,56	175,14
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.		70%	72,80	75,53	272,44
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)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ 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/8.2 /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	463/22
	Каша вязкая (пшённая)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	33	303/17
	Молоко кипячёное ***	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 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	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	-16,95

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	-12,56

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	-16,91

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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 12 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	2	МР/8.1/19г.
	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	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	130	2,22	3,61	23,03	133,51	24	303/17
	овощи припущенные	50	1,16	1,30	3,28	29,42	24	138/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	35,40	140,00	68	МР/11.6 /17
	Хлеб безглютеновый *	30	3,05	5,10	17,31	138,73	9	Пром.пр.
	Плоды 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	193/17
	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
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,26	-12,12	-13,97

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
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,30	-5,46	-0,57

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
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,00	-11,96	-8,72

* 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
Среднее за 6 дней (фактически)

Сезон :

2023 - ____ г.г.

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

Среднее за 6 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			104	107,9	389,2	2939	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	26,00	26,98	97,30	734,75	
Среднее за 6 дней (фактически)			22,36	21,64	73,57	588,92	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,50	-4,94	-6,10	-4,96	
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	36,40	37,77	136,22	1028,65	
Среднее за 6 дней (фактически)			29,18	28,18	93,33	757,53	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,94	-8,88	-11,02	-9,22	
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,40	10,79	38,92	293,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			12,42	10,06	48,21	330,14	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			1,94	-0,68	2,39	1,23	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	62,40	64,74	233,52	1763,40	
Среднее за 6 дней (фактически)			51,54	49,83	166,91	1346,45	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-10,44	-13,82	-17,12	-14,19	
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	46,80	48,56	175,14	1322,55	
Среднее за 6 дней (фактически)			41,60	38,24	141,54	1087,67	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,00	-9,56	-8,63	-7,99	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	72,80	75,53	272,44	2057,30
Среднее за 6 дней (фактически)			63,96	59,89	215,12	1676,59	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,50	-14,50	-14,73	-12,95	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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			100%	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 И.М. Окрус

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
 - 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник 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.А.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.
 - 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)
- Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017
 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

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

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

К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относится 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 нейтритализация пептидов токсичной глютенной фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндоспермы зерна некоторых 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%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%). Таким образом, в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке [7].

В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ этиотропной профилактики. Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокачанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослав, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [7].

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

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

Организация питания детей с целиакией в возрасте от 1,5 до 17 лет (для руководителей дошкольных образовательных учреждений и предприятий питания . Утвержденный «Вице-президент Санкт-петербургского отд. Союз педиатров России д.м.н. проф. Е.М.Бугалова от 19 декабря 2011г.
2. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербakov /Г/ рудный пациент № 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. Матальгина О.А., Романо
Первичная обработка продукт

Их необходимо тщательно перебирать и промывать не менее 6 раз из-за возможности загрязнения пшеницей при выращивании, транспортировке, хранении и фасовке (использование одного соака для развешивания манной и гречневой круп).
Подготовленные овощи используют 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 кожуре, очищать и нарезать после остывания. Зелень перебирают, промывают и обдают кипятком. Ее мелко шинкуют ножом из нержавеющей стали и закладывают в готовое блюдо.

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

Все блюда готовят на пару или варят. Для приготовления бульонов мясо и птицу освобождают от сухожилий, жира и костей, режут на маленькие кусочки, промывают, закладывают в холодную воду и доводят до образования пены, воду и первичный бульон не сливается.

Затем первичный бульон сливают, мясо повторно заливают горячей кипяченой водой и варят на медленном огне до готовности. При варке рыбного бульона воды нужно налить столько, чтобы она покрывала рыбу примерно на 1см. Рыба закладывается в подсоленную

в приготовлении вторых блюд из мяса, птицы и рыбы Должны преобладать тушение, варка (на пару или при слабом кипении), припускание. Закаривать можно только до легкой корочки, а затем доводить блюдо до готовности на слабом огне. низких температурах или на пару.

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

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

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

Свежеотжатый сок непосредственно перед употреблением разводит чистой кипяченой водой.

В зависимости от функционального состояния кишечника пища дается в протертом виде (в период поносов) или без специального измельчения (при нормализации стула). Температура горячих блюд 57-62°С, холодных не ниже 15°С.

Продукты промышленного производства, которые могут содержать «скрытый» глютен

Продукты, в составе которых глютен не декларирован
мясные и рыбные консервы**
многое 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 глутенсодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
картофельные и кукурузные чипсы**, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, маюо-смеси «быстрого приготовления»
«клубные палочки» (и другие имитации морепродуктов)
карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства
пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красите-ли E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471)

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

Продукты, разрешенные к использованию большими с целиакией

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

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

* не содержащие солодовый экстракт

** виноз - рисовая лебеда, тапиока - крупа из крахмала корнев манкии

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

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	изюлят соевого белка	5
3	Готовый продукт гречневый	крупа кукурузная крупа гречневая	100
		крупа кукурузная	60
			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
		изюлят соевого белка	5
		сахар-песок	5
2	Готовый продукт кукурузный	крупа кукурузная	95
		сахар-песок	5
3	Готовый продукт гречневый	крупа гречневая	60
		крупа кукурузная	35
		сахар-песок	5

Таблица замены мучных продуктов

Глиадинсодержащий продукт	Масса, г	Безглюдиновый продукт - заменитель	Масса, г
Хлеб и хлебобулочные изделия	100	Безглютеновый хлеб	75
		Безглютеновые булочки	50
Макаронные изделия	100	Хлебцы кукурузные, рисовые, гречично-рисовые	75
Печенье, кексы, вафли	100	Безглютеновые слатети, перья, спиральи, рожки	50
		Безглютеновые кексы с абрикосовым джемом, безглютеновые вафли с пангилье, безглютеновое печенье – бисквиты, безглютеновое печенье многозерновое	50
Мука	100	Мука рисовая, мука кукурузная, мука гречневая, безглютеновая мучная смесь для выпечки, безглютеновая мучная смесь для сладкой выпечки	50

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

Ванилин
Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
Варенье без консервантов (в том числе, без сернистого ангидрида) стерилизованное
Вафли безглютеновые
Вода питьевая
Гематоген и конфеты, обогащенные гемоглобином (железом)*
Говядина 1 категории
Говядина бескостная (лопатка, задняя часть, шея)
Горох шлифованный
Горошек зеленый быстрозамороженный
Горошек зеленый консервированный
Дрожжи хлебопекарные
Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная
Изделия булочные с повышенной пищевой ценностью, в том числе, витаминизированные безглютеновые
Изделия фигурные и хлопья из круп (злаков) безглютеновые витаминизированные
Изделия твердые для детского питания безглютеновые (с массовой долей жира до 9%)*
Икра зернистая
Икра лососевых рыб без консервантов
Кабачки (патиссоны) свежие
Какао-порошок
Капуста белокочанная, краснокочанная свежая
Капуста морская сушеная или варено-морожена
Капуста цветная свежая
Картофель свежий продовольственный
Каша витаминизированная быстрого приготовления из гречневой, пшеничной, рисовой крупы
Кислота лимонная пищевая
Концентраты и сиропы напитков витаминизированных
Конфеты шоколадные без вафельной крошки и вафельной прослойки*
Коренья белые сушеные (в том числе, петрушка, сельдерея и др.)
Крахмал картофельный или кукурузный
Крупа гречневая
Крупа кукурузная
Крупа пшеничная
Крупа рисовая
Кукуруза сахарная консервированная
Кукуруза свежая
Лист лавровый сухой
Лук свежий зеленый
Макаронные изделия безглютеновые
Масло коровье сладкосливочное несоленое 82,0 % жирности и 82,5 % жирности
Мед натуральный
Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витаминизированное из натурального сырья с массовой долей жира 2,5-3,5%)
Мука рисовая, кукурузная
Мясо птицы (Цыплат-бройлеров, кур, индейки)
Мясо кролика
Напитки витаминизированные, в том числе, instantные безглютеновые
Напитки кисломолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе, кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, варенец, в том числе обогащенные живыми пробиотическими организмами
Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси
Овощи, фрукты и плоды сушеные
Огурцы свежие
Орехи соленые
Орехи ядро (миндаль, фундук)
Перец сладкий свежий

Петрушка свежая
 Печенье безглютеновое
 Плоды и ягоды быстрозамороженные
 Рыба свежая и замороженная
 Рыба соленая красная
 Сахар (песок)
 Свинина мясная бескостная (лопатка, окорок)
 Сельдерея свежий
 Сельдь соленая слабой соли
 Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10%)
 Сметана (с массовой долей жира 10-15%)

Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) — прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)
 Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия
 Субпродукты говяжьи обработанные – печень, сердце
 Сыр сычужный полутвердый с массовой долей жира не более 45% по сухому веществу), соли не более 1,5%
 Творог натуральный с массовой долей жира 9 и 18%

Телятина
 Томаты свежие
 Тыква свежая
 Укроп свежий
 Фасоль продовольственная
 Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)
 Хлеб безглютеновый рисовый, кукурузный
 Чеснок свежий
 Шиповник сушеный
 Шоколад*
 Ягоды свежие
 Языки говяжьи
 Яйца куриные пищевые диетические

* допускается только в индивидуальной упаковке, рассчитанной на 1 порцию

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Таблица 1
 Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безглютеновой диеты
 (Баранов А.А., Боровик Т.Э., Рославцева Е.А. и др., 2005)

Продукты	Количество (г, мл) для детей в возрасте				
	(брутто)	1-3 года	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
Хлеб безглютеновый*	100	150	200	250	250
Мука картофельная (рисовая)	3	4	5	5	5
Крупы (рис, греча, кукуруза, г)	40	60	70	80	80
Картофель	190	250	290	380	400
Овощи, зелень	200	280	340	400	400
Фрукты свежие	100	200	200	260	260
Соки фруктовые	160	220	230	230	230
Фрукты сухие	5	10	15	15	15
Безглютеновая выпечка и кон.	10	10	20	20	20
Сахар	35	50	60	60	60
Мясо 1 категории	100	120	140	170	170
Птица	25	30	40	45	45
Рыба (филе)***	40	50	50	60	60
Молоко, кефир***	475	550	550	550	550
Творог детский	30	50	50	50	50
Сметана	10	12	10	15	15
Масло сливочное	20	20	30	30	35
Масло растительное	5	10	10	10	15
Яйца (шт.)***	01,4eq	1	1	1	1

Сыр	5	5	10	10
Чай	0,2	0,3	0,4	0,4
Какао-порошок ***	-	2	2	2
Химический состав (без учета тепловой обработки)****				
Белок, г	61,3	81,2	94	104
Жир, г	65	84,9	95,7	107,9
Углеводы, г	197,1	282,5	334,9	389,2
Энергетическая ценность, кК	1619	2211	2507	2939

ть смеси сухие низкобелковые безлактозные «Нутри-ген» для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безлактозные зерновые продукты, готовые к употреблению («сухи
 ** Для приготовления безлактозного хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безлактозные «Нутриген» для выпечки хлеба (приложение 2).
 *** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью
 **** химический состав набора может несколько меняться в зависимости от сортности используемых продуктов (миса, сметаны, хлеба и т.д.)

Примерный среднесуточный набор продуктов базовой безлактозно-безмолочной диеты

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

* не рекомендуется при симптомах пищевой аллергии

Содержание лактозы в различных молочных продуктах

Продукт	Содержание лактозы, %
Молоко:	
Женское	6,6-7,0
Коровье	4,6
Козье	4,5
Овечье	4,8
Кобылье	6,4
Ослицы	6,2
Кисломолочные продукты	
Простокваша	4,1
Нефир*	3,8-4,1
Йогурт*	3,5
Ацидофилин	3,8
Кумыс	5
Сметана*	3,2
Творог*	1,8-2,8
Сыры	
Твердые**	2,0-2,8
Брынза	2,9
Масло	

Традиционного состава	0,81
Крестьянское	1,35
Буферродное	1,89

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

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

Витамин	Продукты	
	растительные	животные
B1	горох, фасоль, рис, апельсины, смородина, облепиха	субпродукты (печень)
B2	брокколи, шпинат, горох, фасоль, зеленые овощи, ламинария, облепиха	яичный желток, говядина, баранина, молочные продукты, говядина, печень, индейка
B6	смородина, земляника, апельсины	
Bc	перец сладкий, грецкие орехи, капуста, петрушка, бобовые, 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, бобовые, цветная капуста, бурый рис, бананы	печень, молоко, мясо, курица, сливочное масло, лосось
PP	шиповник, смородина, облепиха, апельсины, сладкий перец, капуста, горох, помидоры, петрушка, укроп	
A	орехи, бобовые, крупа гречневая, смородина, земляника, рябина черноплодная	
Д	морковь, облепиха, петрушка, шиповник, абрикосы, рябина, смородина, черника, земляника, апельсины, морошка	печень, молочные продукты
Е	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, миндаль, грецкие орехи	сельдь, икра, желток, сливочное масло, молоко
К	листовые овощи, капуста, тыква, морковь, картофель, бобы	печень, рыба, яйца, молоко, сливочное масло

Пищевые источники минеральных веществ, актуальных при целиакии

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

Продукты – источники витаминов-антиоксидантов и биофлавоноидов

Витамин	растительные масла, зеленые части овощей, облепиха, печень, яйца
витамин С	шиповник, смородина, облепиха, цитрусовые, сладкий перец, капуста, томаты, петрушка, укроп, лук

β-каротин	томаты, морковь, абрикосы, зеленый лук
витамин А	печень, молочные продукты, морковь, облепиха, смородина
ликопен	красный грейпфрут, томаты, морковь
лютеин, зеаксантин	брокколи
β-криптоксантин	цитрусовые
биофлавоноиды	фрукты (особенно цитрусовые), ягоды (яблокава, облепиха, смородина, рябина), чай (особенно зеленый), лук

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

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

