



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 5
Коровин А.В.
" 08 " 2024г.



Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с
подтвержденным диагнозом Целиакия (непереносимость глютена)

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,1	324,70	0,11	1,70		1,48	18,80	253,77	31,42	3,69
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21		28,00	1,23	30,18	190,05	40,88	3,22
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40.85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
Итого за завтрак		530	32,64	28,85	66,95	661,43	0,33	37,50	68,85	3,04	122,78	504,80	81,95	7,76
Обед														
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9.39	90,5	0,03	36,05		2,32	40.62	30,09	16.44	0.56
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1.85	5.26	11,06	99,46	0,09	21.20		2,34	25.48	51.69	21.59	0,80

	Рыба запеченая (треска), с соусом красным 70/30	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65	э 3,00	1,95	41,16	215,55	э7,00	0,98
321/М/БМД	Капуста тушеная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	###	89,97	45,89	1,82
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,0	2,40	1,65	1,35	0,38
Итого за обед		850	24,19	21,27	67,36	563,47	0,37	176,3	S3	7,49	287,68	456,25	135,77	5,49
ВСЕГО:		1470	64,51	52,38	184,77	1478,22	0,84	234,4	121,85	10,53	410,46	961,05	217,72	13,25

День/неделя: Вторник -1

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
296/М/БМД	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,6а	7,58	192,7а	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	ээ0,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
Итого за завтрак		547	21,47	22,45	69,64	567,49	0,54	3,7	92,2	1,67	112,02	430,06	205,92	8,54
Обед														
74/М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,2	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,20	5,68	19,44	158,03	0,24	11,84	4,90	2,0	8,56	118,72	39,88	2,11

297/М/БМД	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,52	9,18	267,42	0,11	1,78	62,30	1,83	16,83	158,99	23,11	1,80
199/М/БМД	Пюре из бобовых с маслом	200	21,9	8,77	45,8	350,14	0,77		40	0,77	111,65	315,55	101,65	6,48
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,8		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
Итого за обед		870	30,1	37,26	109,61	968,36	1,32	40,97	110,2	8,911	297,94	760,69	228,08	13,57
ВСЕГО:		1417	78,88	62	225,48	1768,31	1,86	44,67	202,4	10,67	409,96	1190,75	434	22,11
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
210/М/БМД	Омлет натуральный (на воде)	220	24,12	31,89	1,51	389,26	0,013		528,50	1,27	108,70	367,36	22,76	4,76
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	0,0
Итого за завтрак		617	25,22	32,58	27,92	511,65	0,27	28,70	528,50	1,87	214,05	458,98	54,30	9,80
Обед														
63/К/БМД	Салат из морковь, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80

93М/БМД	Щи по-уральски (с пшенной крупой)	250	4,05	5,69	8,81	105,22	0,07	22,53	6,30	2,04	35,01	61,77	25,56	1,03
270/М/БМД	Котлеты Московские	100	11,91	17,67	11,06	251,03	0,07	1,10	32,00	1,91	19,73	129,54	20,61	2,04
305/МБМД	Рис припущенный	150	3,73	2,71	39,26	196,32	0,04		12,00	0,24	5,95	80,60	26,56	0,54
342М/ссж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
Итого за обед		860	25,34	36,48	118,11	904,89	0,35	42,48	52,10	9,22	158,98	407,80	124,95	6,20
ВСЕГО.		1317	50,6	68,17	148,59	1421,2	0,62	71,18	580,6	11,09	373,3	866,78	179,25	16
			День/неделя: Четверг -1											
Нв рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
299/К/БМД	Ежики мясные с соусом красным основным, 80/40	120	12,48	15,46	19,06	266,11	0,15	8,65	4,00	3,24	27,94	147,08	28,95	2,23
125/М/БМД	Картофель отварной	200	3,98	8,03	1,92	216,24	0,24	39,00	40,00	0,30	29,26	117,60	45,29	1,83
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	.00	0,85	0,85	0,19
	Фрукты (мандарины)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за завтрак		670	17,83	23,86	76,62	601,43	3,48	154,65	84,85	4,025	180,7	345,963	96,39	4,879

Обед														
71М	Огурец свежий	100	0.70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	э 0,00	14,00	0,50
150 К	Суп рыбный	250	10,45	7,84	19,59	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	э1,15	1,08
287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	16,23	20,17	285,71	0.15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58	2,83
350М/ ссж	Кисель из плодов или ягод	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
Итого за обед		750	25,58	24,21	66,97	587,43	0,33	112,6	0	4,14	115,03	290,36	95,93	4,72
ВСЕГО:		1420	45,41	48,07	189,91	1421,32	0,97	268,65	86,65	8,8	###	724,91	210,02	11,12
					День/неделя: Пятница -1									
№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Перец болгарский	60	0,26	0,02	0.98	5.20	0.02	40,00			1.60		1.40	0,10
288/М/БМД	Птица отварная с соусом белым	120	13,78	15.26	1.81	199,87	0.08	2,09	70,40	0,3	14.24	121.12	14.71	1,23
171/М/БМД	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7.54	5.89	46,67	269.85	0,21		28,00	1,23	30,15	190.05	40,88	3,22
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0.01	9,17	37,96	0.00	2.50		0,01	7.35	9,56	5,12	0,88
Итого за завтрак		547	21,63	21,18	58,63	512,88	11,16	45,39	70,4	0,512	91,19	185,61	26,113	2,69

Обед														
21/К/БМД	Винегрет с сельдью	100	5,55	11,92	6,85	157,28	0,06	8,35	7,50	э,8э	э5.8э	93,19	э3,э9	1,02
133/К/БМ	Суп картофельный с рисом	250	1,68	3,23	14,33	93,46	0,05	10,58		1,46	18,19	39,89	16,96	0,52
268/К/БМД	Оладьи из печени с соусом красным основным, 80/40	120	16,53	15,32	8,28	279,23	0,32	6572	6 572,00	5,53	32,59	285,44	29,16	6,34
341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	2э8.51	0,31		12,00	0,60	16,62	212.8э	142,10	4,78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95
Итого за Обед		870	32,89	35,15	97,91	883,04	0,75	56,87	6593,3	12,16	171,12	724,55	242,90	15,14
ВСЕГО.-		1417	54,28	52,74	156,09	1358,52	1	102,26	6593,3	12,47	262,31	909,96	268,93	17,83
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	ищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом. 80/40	120	16,0	14,28	19,32	270,26	0,16	3,50	4,00	1,64	23,57	172,55	28,47	2,67
302/М/БМД	Рис отварной	200	5,07	3,62	53,33	266,20	0,06		16	0,3	7,46	109,35	36,04	0,73
э76М/ссы	Чай с сахаром	200			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84

Итого за завтрак		560	24,14	19,02	101,2	672,87	0,28	11,9	20,00	2,57	132,48	369,317	91,71	8,18
Обед														
66/М/БМД	Салат из моркови с изюмом	100	1 9	0,1	15,47	70,37	0,06	6,15		0,38	30,01	55,78	э5.08	0.84
140/К/БМД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8.42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30		1.30	22,12	126.10	35,35	1,99
288/М/НМД	Ртица отварнаяс соусом красным основным. 90/30	120	25.э 7	25.90	7.э4	365.10	0,17	8,98	107,00	1,49	36,29	229.87	э.82	2.56
182/К/БМД	Овощное рагу	200	3,9	6,35	21,37	127,34	0,18	3,50	36,08	0.61	43,28	114,35	40,08	1.76
473К	Напиток витаминный	200	0.46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0.52
Обед		870	39,44	39,78	87,57	844,56	0,58	147,93	210,24	4,78	204,39	626,38	166,7S	9,19
ВСЕГО:		1430	63,58	58,8	188,77	1517,43	0,96	160,43	230,24	7,35	336,87	995,45	258,46	17,37
			День/неделя : Вторник -2											
Пн	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Огурец свежий	50	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
270/М/БМД	Котлеты Московские с соусом красным основным, 80/40	120	10,70	16,48	17,00	260,24	0,12	7,85	24,00	2,89	30,22	124,25	26.74	2,13

355/К/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5,12	3,60	52,61	263,62	0,06	1,80	16,00	0,36	9,57	109,37	37,113	0,82
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
Итого за завтрак		570	16,13	21,29	104,94	692,81	0,25	61,43	80,85	3,46	114,18	295,4	72,32	3,71
Обед														
49/М/НМД	Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79
155/К/БМД	Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56
254/М/БМД	Рыба тушеная с томатом (минтай)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,08		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
Итого за обед		750	26,58	20,79	56,55	523,50	0,28	58,66	18,94	11,58	170,16	480,75	124,76	5,06