



Директор ООО «Венера»  
Погосова А.В.  
2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ «ЦЕЛИАКИЯ» В МОУ ВОЛГОГРАДА  
(ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)**

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004	
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,9	22,3	4,9	77,8	1,0	337	2004	
Каша гречневая молочная вязкая с маслом №302	150/5	6,7	7,9	31,2	220,8	0,2	0,2	29,5	2,6	86,2	77,2	155,2	2,5	302	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011	
<b>Итого:</b>		<b>17,6</b>	<b>19,1</b>	<b>47,5</b>	<b>431,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>31,3</b>	<b>3,6</b>	<b>293,5</b>	<b>96,1</b>	<b>329,5</b>	<b>4,4</b>			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
Рыба, тушеная с овощами №374	80/80	15,7	8,7	5,8	164,5	0,1	1,3	0,6	3,9	60,0	60,6	234,0	1,2	374	2004	
Рис отварной №511	180	4,5	8,4	46,8	278,0	0,1	0,0	40,3	0,5	8,9	29,5	89,7	0,6	511	2004	
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004	
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011	
<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>17,9</b>	<b>82,4</b>	<b>585,9</b>	<b>0,2</b>	<b>89,3</b>	<b>42,3</b>	<b>4,4</b>	<b>110,4</b>	<b>97,5</b>	<b>343,3</b>	<b>2,4</b>			

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Птица отварная №487	80	18,3	15,8	216,7	0,1	0,9	0,1	0,3	16,8	17,9	147,6	1,2	487	2004	
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	7,1	180,6	0,2	12,4	31,9	0,4	49,2	35,2	102,2	1,4	520	2004	
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	62,8	0,0	1,1	0,4	0,0	15,8	6,6	1,4	0,8	686	2004	
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011	
<b>Итого:</b>		<b>23,1</b>	<b>23,4</b>	<b>471,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0,7</b>	<b>103,9</b>	<b>62,2</b>	<b>267,7</b>	<b>3,4</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004	
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	150/5	6,3	7,9	229,4	0,2	0,2	29,5	1,1	86,8	37,1	132,6	1,1	302	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011	
<b>Итого:</b>		<b>11,7</b>	<b>14,1</b>	<b>371,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>31,2</b>	<b>1,2</b>	<b>271,8</b>	<b>51,1</b>	<b>229,1</b>	<b>2,0</b>			

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
Кнели куриные с рисом №301	80/5	14,3	19,7	5,0	252,8	0,1	0,6	40,4	0,4	21,1	16,9	122,3	1,1	301	2011
Каша гречневая вязкая №302	180	5,5	6,4	24,9	176,9	0,2	0,0	25,2	3,1	21,2	82,7	122,9	3,0	302	2004
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011
<b>Итого:</b>		<b>21,2</b>	<b>26,9</b>	<b>59,7</b>	<b>573,1</b>	<b>0,3</b>	<b>88,6</b>	<b>67,0</b>	<b>3,5</b>	<b>83,8</b>	<b>107,0</b>	<b>264,8</b>	<b>4,7</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком №315	150/20	9,7	7,8	54,8	328,0	0,0	0,1	32,2	0,4	106,2	32,9	158,4	0,8	315	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,0	1,1	0,4	0,0	15,8	6,6	1,4	0,8	686	2004
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011
<b>Итого:</b>		<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>71,0</b>	<b>472,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>33,9</b>	<b>0,5</b>	<b>293,7</b>	<b>47,6</b>	<b>256,3</b>	<b>1,8</b>		

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Рыба, тушеная с овощами №374	80/80	15,7	8,7	5,8	164,5	0,1	1,3	0,6	3,9	60,0	60,6	234,0	1,2	374	2004	
Рис отварной №511	180	4,5	8,4	46,8	278,0	0,1	0,0	40,3	0,5	8,9	29,5	89,7	0,6	511	2004	
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011	
<b>Итого:</b>		<b>21,1</b>	<b>17,6</b>	<b>68,6</b>	<b>513,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>42,5</b>	<b>4,4</b>	<b>104,3</b>	<b>98,5</b>	<b>340,2</b>	<b>2,5</b>			

Завтрак

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004	
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,9	22,3	4,9	77,8	1,0	337	2004	
Каша гречневая молочная вязкая с маслом №302	150/5	6,7	7,9	31,2	220,8	0,2	0,2	29,5	2,6	86,2	77,2	155,2	2,5	302	2004	
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004	
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011	
<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>19,4</b>	<b>61,3</b>	<b>503,4</b>	<b>0,2</b>	<b>88,2</b>	<b>31,1</b>	<b>3,6</b>	<b>299,6</b>	<b>95,1</b>	<b>332,6</b>	<b>4,3</b>			

Завтрак

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
Кнели куриные с рисом №301	80/5	14,3	19,7	5,0	252,8	0,1	0,6	40,4	0,4	21,1	16,9	122,3	1,1	301	2011
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	7,1	25,6	180,6	0,2	12,4	31,9	0,4	49,2	35,2	102,2	1,4	520	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,0	1,1	0,4	0,0	15,8	6,6	1,4	0,8	686	2004
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011
<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>27,3</b>	<b>46,8</b>	<b>507,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>73,9</b>	<b>0,8</b>	<b>108,2</b>	<b>61,2</b>	<b>242,4</b>	<b>3,3</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
Птица отварная №487	80	18,3	15,8	0,2	216,7	0,1	0,9	0,1	0,3	16,8	17,9	147,6	1,2	487	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,5	6,4	24,9	176,9	0,2	0,0	25,2	3,1	21,2	82,7	122,9	3,0	302	2004
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9	0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011
<b>Итого:</b>		<b>24,7</b>	<b>22,7</b>	<b>41,1</b>	<b>465,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,9</b>	<b>26,9</b>	<b>3,4</b>	<b>73,4</b>	<b>109,0</b>	<b>287,0</b>	<b>4,9</b>		

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														0,0			0,0
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6											97	2004
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	150/5	6,3	7,9	34,3	229,4				0,2	29,5	1,1	86,8	37,1	132,6	1,1	302	2004
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5				0,0	88,0	0,2	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9				0,0	0,0	1,2	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011
<b>Итого:</b>		<b>12,2</b>	<b>14,4</b>	<b>64,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,2</b>	<b>88,2</b>	<b>31,0</b>	<b>1,2</b>	<b>277,9</b>	<b>50,1</b>	<b>232,2</b>	<b>1,9</b>				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
														0,0			0,0	0,1
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6				0,0	0,0	0,1	0,1	149,6	5,6	80,0	0,2	97	2004
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком №315	150/20	9,7	7,8	54,8	328,0				0,0	0,1	32,2	0,4	106,2	32,9	158,4	0,8	315	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8				0,0	1,1	0,4	0,0	15,8	6,6	1,4	0,8	686	2004
Булочка молочная (с рисовой мукой) №434	50	0,7	0,5	1,0	10,9				0,0	0,0	1,2	0,0	22,1	2,5	16,5	0,0	434	2011
<b>Итого:</b>		<b>15,2</b>	<b>14,0</b>	<b>71,0</b>	<b>472,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>33,9</b>	<b>0,5</b>	<b>293,7</b>	<b>47,6</b>	<b>256,3</b>	<b>1,8</b>					

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	220,8	230,8	705,8	5 810,2
Среднее значение	18,4	19,2	58,8	484,2

**Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет с диагнозом "целиакия" в МОУ Волгограда (горячие завтраки)**

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.