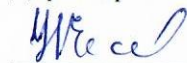


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 145



Евстигнеева Н.М.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное специализированное меню (целиакия)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
257,93	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	2,6	6,4	49,6	255,4
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9
351,02	Фрукт(яблоко,груша,апельсин,мандарин,банан)	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день			6	20,4	96,8	604,1
Обед						
58,29	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	72,7
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
943,01	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	150		4,4	47,2	217,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			16,2	9	70	406,7

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
160,63	Омлет с зеленым горошком	150	13,3	13,5	4,2	191
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
351,02	Фрукт(яблоко,груша,апельсин,мандарин,банан)	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день			16,4	27,5	47,9	523,9
Обед						
58,3	Суп сливочный с рыбой	200	7,5	6,9	9,5	131
318,72	Ежики мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	90	11,4	19,5	7,7	253,4
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	150/20	3,2	4,8	20,5	140,4
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			22,5	31,2	58,1	606,2

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
18,51	Холодное блюдо (капуста, морковь, помидор, огурец, свекла)	100	0,9	13,1	2,9	133,5
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	200	7,6	9,1	37	265,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			8,8	22,2	54,3	453,9
Обед						
65,21	Суп картофельный	200	1,5	1,7	11,7	70,1
184,05	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
232,17	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	150/30	2,3	8,5	21,4	174
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			23,9	21,5	54,3	489,9

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Овощная подгарнировка	200/40	2,4	6,5	54,1	283,3
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			7,9	11,2	71,1	411,6
Обед						
49,26	Борщ с морской капустой и картофелем	200	1,3	4,5	9	83,1
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	150/30	8	10,1	38,3	281,4
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			24,3	15,5	69,4	511,3

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
257,9	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	7,9	47,1	280,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день			8,9	21,8	90,8	612,1
Обед						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
316,72	Котлета из филе кури (без глютена)	90	20,9	4,2	0,3	119,9
482,16	Капуста тушеная (без глютена)	150	2,6	4,7	10,9	88,4
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			28,1	13,2	44	393,8

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Овощная подгарнировка	200/40	2,4	6,5	54,1	283,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,7	52,1
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			7,8	11,2	68,8	401,6
Обед						
70,1	Рассольник домашний	200	1,8	5	12,2	103
540,02	Филе куриное отварное	50	14,5	0,9	0,5	62,2
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	150	6,3	7,7	30,8	221,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан)	100	0,4	0,4	9,8	90
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			23,3	14	67,7	531,4

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
18,51	Холодное блюдо (капуста, морковь, помидор, огурец, свекла)	100	0,9	13,1	2,9	133,5
232,05	Рис припущенный с маслом растительным	200	4,6	7,6	37	270,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за Завтрак			5,8	20,7	54,3	458,4
Итого за день			5,8	20,7	54,3	458,4
Обед						
71,49	Бульон с яйцом, курой	210	5,9	5,6	1,5	76,7
307,34	Шницель мясной из филе кури и свинины (без глютена)	90	16,7	17,2	0,2	223,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	17,6	140,5
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			26,2	27,5	48,9	559,3

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
943,02	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом растительным/Овощная подгарнировка	240	2,4	6,5	54,1	283,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за Завтрак			7,8	11,1	68,8	400,7
Итого за день			7,8	11,1	68,8	400,7
Обед						
875	Борщ "Сибирский"	200	1,2	3,9	5,8	69
111,23	Рыба припущенная	50	11,1	3,6	0,5	76,1
232	Рис припущенный	150	3,6	5,5	37,1	216,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9
351,03	Фрукт(яблоко,груша,апельсин,мандарин,банан)	100	0,4	0,4	9,8	90
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за Обед			17,1	13,4	73,2	534
Итого за день			17,1	13,4	73,2	534

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(яблоко,груша,апельсин,мандарин,банан)	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за день			18,6	31,2	46,5	560,7
Обед						
70,1	Рассольник домашний	200	1,8	5	12,2	103
540,08	Филе индейки отварное	50	14,5	0,9	0,3	61,6
943,01	Макаронные изделия безглютеновые отварные с маслом сливочным	150		4,4	47,2	217,8
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за Обед			16,5	10,4	82,8	473,2
Итого за день			16,5	10,4	82,8	473,2

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,09	Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе	10/10	2,3	13,3	15,3	190,8
257,9	Каша молочная "Ассорти"(рис,кукуруза) с маслом.	200	3,6	6,6	30,7	191,9
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1
351,02	Фрукт(яблоко,груша,апельсин,мандарин,банан)	150	0,6	0,6	14,7	90
Итого за Завтрак			6,8	20,6	76,7	534,8
Итого за день			6,8	20,6	76,7	534,8
Обед						
58,24	Суп из овощей	200	1,5	4,6	8,3	81,9
2,33	Фрикадельки мясные из филе индейки и свинины (без глютена)	90	13,9	21	0,3	247,5
138,06	Картофель отварной	150	3	4,7	24,5	157,4
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8
299,47	Хлебцы безглютеновые	20	0,1		0,7	3,4
Итого за день			18,9	30,3	54,9	572