Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 145

_____ Н.М.Евстигнеева

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

Примерное двухнедельное специализированное меню

(безглютеновая диета)

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	Борщ с капустой картофелем, курой	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	Суп с макаронными изделиями, курой	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)			Энерге-тическая 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 куры (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)			Энерге-тическая
			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	Суп из овощей с курой	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	Суп лапша на куринном бульоне	210	5,9	5,6	1,5	76,7
307,34	Шницель мясной из филе куры 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
160,02	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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,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