



Е.П. Габидулина
2023-2024

Десятидневное меню для учащихся с диагнозом целиакия

Приложение
к приказу министерства образования
Рязанской области
от «__» _____ 2023 года № _____

«Приложение 8»

«ДЕТЕВСКОЕ ПИТАНИЕ»
И.О. директора МП «Детское питание» города Рязани

Мастерова О.Н.

2023 г.

МЕННО ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБЪЕДУЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНЬ 7-11 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ЦЕЛЮЛЮЗИТА

7-11 лет

Дет. районный

Итого: 1

№ рецепта	Пример меню, наименование блюда	Масса блюда (г)	Единицы измерения (г)						ЭНТ (ккал)	Выходные (кг)														
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	С	Р	Мг	Ф	З	П	Мг	Ф						
1	1	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																								
71.31	Пшенично-овсяная каша с маслом	20	0.2	0.02	0.5			3	0.01	2	2	0.002	0.02	3	0.02	3	0.1							
291.11.С.С.Ж	Пшеничная каша с маслом	240	20	25.62	42			378.58	0.583	6	0.002	2.403	36.17	293.63	66.88	2.185								
377.11.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0.25	0.03	10.23			43.46		2.5	0.5	0.01	7.65	9.56	5.12	0.89								
	Доброкачественное молоко без сахара	35	1.5	2.3	8.9			62.1	0.163			0.163	12.25	44.5	20	0.903								
138.31	Молоко	100	0.8	0.2	7.5			38	0.095	38	10	0.2	33	17	11	0.1								
Итого за завтрак		565	22.55	28.17	69.13			625.14	0.816	48.5	12.5	2.796	99.67	376.69	105.9	4.099								
Обед																								
62.11.С.С.Ж	Салат из овощей	60	0.38	3.05	4.14			65.99	0.04	3	1309	2.44	17.3	33.33	22.87	4.43								
99.11.С.С.Ж	Суп из овощей с картофелем	200	1.34	4.71	8.68			81.76	0.56	38.64	171.65	1.45	28.7	43.53	16.81	6.62								
295.11.С.С.Ж	Куриное филе запеченное	100	0.56	3.33	1.95			53.63	0.012	0.924	0.01	0.932	8.4	13.2	3.84	0.134								
177.11.С.С.Ж	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.97	3.44	31.47			202.45	0.24	23.6	0.49	12.94	163.35	110.07	3.7									
138.11.С.С.Ж	Пшеница шлифованная, 180/10	180	0.48	0.2	16.74			79.66	0.01	140	114.38	0.53	8.7	2.39	2.38	0.45								
	Хлебобулочное изделие без сахара	35	1.3	2.3	8.9			62.1	0.163			0.163	12.25	44.5	20	0.903								
Итого за обед		715	11.63	21.44	71.88			547.55	0.635	162.564	1409.64	6.005	93.29	302.49	175.97	6.237								
Итого за день		1380	34.18	49.61	141.01			1172.69	1.441	211.664	1322.14	8.801	192.36	673.18	281.77	10.336								

Возрастная группа

7-11 лет

Дет. районный

Итого: 1

№ рецепта	Пример меню, наименование блюда	Масса блюда (г)	Единицы измерения (г)						ЭНТ (ккал)	Выходные (кг)														
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	С	Р	Мг	Ф	З	П	Мг	Ф						
Завтрак																								
133.1	Сырники с сахаром	15	3.43	4.43				54.6	0.01	0.11	13.2	0.08	1.32	75	5.25	0.15								
209.1	Молоко вареное	48	5.08	4.8	0.28			62.8	0.03	104	0.24	22	76.8	4.8	1									
173.11.С.С.Ж	Каша пшеничная рассыпчатая на воде с маслом сливочным	160	4.2	6.2	32.06			301.29	0.42	0.031	0.178	88.91	113.7	25.8	0									
382.11.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	150	0.25	0.03	10.23			43.46		7.5	0.5	0.01	7.65	9.56	5.12	0.89								
	Доброкачественное молоко без сахара	35	1.5	2.3	8.9			62.1	0.163			0.163	12.25	44.5	20	0.903								
138.11	Молоко	100	0.8	0.2	7.5			38	0.095	38	10	0.2	33	17	11	0.1								
Итого за завтрак		528	15.31	17.76	59.77			461.25	0.683	41.03	157.231	0.871	302.51	335.06	71.97	3.943								
Обед																								
56.11.С.С.Ж	Салат из овощей с маслом	60	2.26	7.7	1.96			96.61	0.01	4.56	26.82	2.39	56.95	64.68	15.12	0.73								
102.11.С.С.Ж	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	210	6.2	4.42	15.42			138.49	0.37	9.5	161.52	1.49	27.36	89.21	30.16	1.92								
225.11.С.С.Ж	Жирное молоко вареное	240	15.26	18.82	26.5			356.74	0.89	33.18	306.12	1.33	39.98	267.56	99.27	2.38								
341.11.С.С.Ж	Компот из яблок, 180/10	180	0.11	0.04	11.89			49.26	0.01	2.7		0.05	6.95	5.4	4.68	0.12								
	Доброкачественное молоко без сахара	35	1.3	2.3	8.9			62.1	0.163			0.163	12.25	44.5	20	0.903								
Итого за обед		708	29.86	33.28	66.67			693.2	1.441	58.21	494.46	5.333	188.7	471.25	127.23	6.253								
Итого за день		1233	45.17	51.04	126.64			1155.45	2.016	91.17	652.191	6.194	491.21	967.41	199.2	9.296								

№ п/п	Исходные данные	Масса образца (г)	Плавильные вещества (г)						ЭЦП (мВ/кг)	Витаминизатор (г/г)						Микроэлементные вещества (г/г)				
			В	Ж	У	Х	Ц	А		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Исходные данные	3	1	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Зачистка																				
15.11	Сыр неостерильный	15	2.48	4.43	1.99	51.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.13						
29.01.17.С.С.Ж	Курочка от варки	100	38.002	3.666	1.99	187.55	0.122	1.3	0.014	0.95	17.98	283.74	147.52	2.27						
29.01.17.С.С.Ж	Каша пшеничная	150	1.621	6.967	9.714	108.18	0.016		2.664	8.12	32.58	12.18		0.466						
30.01.17.С.С.Ж	Насобор, зольное извести без глинозла	25	1.3	2.3	8.9	62.1	0.163		0.163	0.163	17.35	44.5	20	0.903						
	Чай с сахаром и лимонный, 180/10	180	0.25	0.03	10.23	43.46		2.5	0.5	0.01	7.65	9.56	5.12	0.89						
	Минералы	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1						
	Итого за Загрузка	570	45.456	16.993	38.364	493.89	0.401	41.91	53.714	4.067	218	462.28	196.07	4.819						
Обезжиривание																				
62.11.17.С.С.Ж	Сыр из отпарной морозилки с сахаром	60	2.02	5.81	3.31	74.0	0.63	2.44	977.28	1.98	69.44	57.23	20.56	0.45						
88.11.17.С.С.Ж	Шри из стальной кастрюли с маргарином со сливочной	200	1.71	5.7	7.62	89.15	0.05	29.20	171.89	1.91	35.12	42.33	12.43	0.62						
26.01.17.С.С.Ж	Рыба замороженная с соусом сливочным 90/30 (сливочная мука)	120	11.35	3.71	5.844	102.18	0.103	1.21	0.018	0.687	36.95	185.48	45.09	0.851						
17.11.17.С.С.Ж	Рис отпарной	180	3.83	4.17	40.03	212.87	0.61		22.5	0.27	6.26	82.65	27.07	0.56						
31.11.17.С.С.Ж	Колбаски из свиной вырезки, 180/10	180	0.14	0.14	13.51	56.82	0.01	3.6	1.8	0.07	6.06	3.96	3.34	0.82						
	Хлебобулочные изделия без глинозла	25	1.3	2.3	8.9	62.1	0.163			0.163	17.35	44.5	20	0.903						
	Итого за Обезжиривание	735	20.24	21.83	79.214	897.72	0.396	36.77	1473.188	5.074	171.09	416.05	133.39	4.187						
	Итого за день	1305	65.796	38.823	112.578	1091.61	0.797	78.68	1227.202	9.141	389.09	878.43	329.46	9.006						

Контрольная группа 2-11 лет

Дата: 11.05.2017

№ п/п	Исходные данные	Масса образца (г)	Плавильные вещества (г)						ЭЦП (мВ/кг)	Витаминизатор (г/г)						Микроэлементные вещества (г/г)				
			В	Ж	У	Х	Ц	А		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Исходные данные	3	1	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Зачистка																				
26.01.17.С.С.Ж	Творожок из голландки (сливочная мука)	100	14.41	7.7	10.28	168.03	0.22	1.1	0.003	2.35	11	161.31	22.87	1.46						
7.11.17	Полупрозрачная из сливок отпарной	20	0.3	0.04	0.88	5	0.01	3.4	2	0.04	8	14.4	3.6	0.22						
17.11.17.С.С.Ж	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.97	5.44	31.47	202.45	0.21		23.6	0.49	12.94	165.55	110.07	3.7						
31.11.17.С.С.Ж	Чай с сахаром и лимонный, 180/10	180	0.25	0.03	10.23	43.46		2.5	0.5	0.01	7.65	9.56	5.12	0.89						
	Хлебобулочные изделия без глинозла	25	1.3	2.3	8.9	62.1	0.163			0.163	17.35	44.5	20	0.903						
	Минералы	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1						
	Итого за Зачистка	575	24.03	15.21	69.26	519.04	0.693	45	36.103	3.253	91.84	412.42	174.66	7.273						
Итого за Загрузка																				
47.11.17.С.С.Ж	Сыр из хвощевой капусты	60	1.08	2.06	1.8	31.78	0.01	18		0.94	29.9	18.87	9.67	0.37						
102.11.17.С.С.Ж	Сыр карпатошеница с фасолью на кукурузном брэндинге	200	6.25	6.11	15.25	112.82	0.23	9.4	165.2	1.97	37.72	123.87	31.95	1.58						
29.01.17.С.С.Ж	Фасоль кукурузная тушеное в сливочном соусе 50/50 (сливочная мука)	100	0.961	5.18	4.454	68.28	0.231	3.77	0.808	1.906	15.3	30.2	12.42	0.391						
30.01.17.С.С.Ж	Копченая отпарной	150	3.712	7.253	29.783	199.26	0.219	36.4	0.036	0.272	20.36	108.26	41.86	1.556						
30.01.17.С.С.Ж	Банкетка из шпательки, 180/10	180	0.48	0.2	15.71	79.86	0.01	1.40	114.38	0.53	8.7	2.38	2.38	0.45						
30.01.17.С.С.Ж	Хлебобулочные изделия без глинозла	25	1.3	2.3	8.9	62.1	0.163			0.163	17.35	44.5	20	0.903						
	Итого за Обезжиривание	715	13.783	24.103	76.917	583.6	0.663	207.57	279.624	5.781	129.23	330.08	118.29	5.25						
	Итого за день	1290	37.813	38.813	146.187	1102.64	1.386	287.57	315.727	9.034	221.07	742.5	292.95	12.623						

№ п/п	Имен. инст. наименование сырья	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)						ЭШ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Х	У	У		ЭШ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
1	Сыр пастеризованный	15	3,48	1,41	0,28	51,6	6,01	0,11	43,2	0,08	13,2	7,5	5,23	0,15						
2	Молоко жирное 1,5%	48	5,08	4,6	0,28	62,8	6,03	0,43	104	0,24	22	76,8	4,8	1						
3	Хлеб белый мякишка из муки и пшеницы с маслом сливочным, 150г/5г	160	3,676	6,733	21,036	159,53	0,04	0,031	0,238	95,52	98,77	20,57	20,57	0,349						
4	Чай с мятой, 180/10	180	1,55	1,491	12,61	68,28	0,01	0,17	0,007	0,163	59,7	19,19	10,7	0,89						
5	Хлебобулочные изделия без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08						
6	180/10	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08						
7	Итого за завтрак	548	15,616	20,114	56,596	473,11	0,203	14,93	154,238	1,001	348,57	359,66	73,92	6,372						
Обед																				
1	Салат морковный	60	0,78	1,06	4,14	56,96	0,01	3	1300	2	19,88	33,83	23,02	0,45						
2	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	1,64	3,61	9,92	97,63	0,04	17,39	171,5	1,93	34,6	33,65	19,05	0,87						
3	Горюшка гречневая с маслом 50/30 (гусиное мясо)	100	16,57	8,92	7,57	148	0,019	1,9	21,6	1,16	11,3	179,67	25,45	1,656						
4	Чай гречишный расквашеный	150	6,97	3,44	31,47	202,45	0,24	2,7	0,05	6,96	6,96	5,4	4,68	0,12						
5	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,01	11,89	49,26	0,01	2,7	0,163	12,25	14,5	20	0,293							
6	Хлебобулочные изделия без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163	25,19	1,9851	5,993	103,13	47,6	20,27	7,699						
7	Итого за обед	715	27,4	25,5	68,89	616,4	0,512	40,12	1549,238	6,994	482	832,26	376,19	14,071						
8	Итого за день	1263	43,016	45,614	125,486	1089,51	0,815	40,12	1549,238	6,994	482	832,26	376,19	14,071						

Возрастная группа 7-11 лет

Дата: 20.08.2018

Итого: 2

№ п/п	Имен. инст. наименование сырья	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)						ЭШ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Х	У	У		ЭШ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
1	Рыба замороженная с соусом сметанным 90/30 (рыбная мука)	130	11,35	3,71	5,84	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	43,09	0,854						
2	Пюре картофельное	150	3,38	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	12,92	1,22						
3	Чай с мятой, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,91	0,163	20,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,91						
4	Хлебобулочные изделия без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08						
5	Итого за завтрак	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08						
6	Обед	615	16,79	12,79	62,024	437,27	0,776	71,23	72,428	1,454	129,43	351,92	115,57	6,997						
Обед																				
1	Салат из овощей с морковью	60	1,04	5,1	3,34	63,56	0,02	28,93	301,41	2,31	27,35	23,07	13,36	0,19						
2	Суп картофельный с грибами на говяжьей бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92						
3	Хлеб белый мякишка из муки и пшеницы с маслом сливочным, 150г/5г	100	3,375	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	11,2	3,84	0,134						
4	Чай с мятой, 180/10	180	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56							
5	Хлебобулочные изделия без глютена	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	37,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45						
6	Итого за обед	715	13	2,3	8,9	62,1	0,163	109,514	543,05	5,463	96,92	262,85	98,46	4,357						
7	Итого за день	1330	63,8	33,63	148,514	1163,26	1,601	180,741	615,478	6,919	226,31	614,67	213,98	11,354						

№	№ п/п	Продукция	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	С	А	Е		Св	Р	Мг	Са	К	Мг	Fe					
Завтрак																						
1	231/М/ССЖ	Завтрак из творога с сыром и яблоком. 120/10 (рисовая каша)	150	19,14	13,8	24,60	303,74	0,07	0,5	70	1,74	173,21	252,86	24,36	0,65							
	279/М/ССЖ	Чай с мятой. 180/10	180	1,53	1,491	12,64	68,28	0,01	0,17	0,007		59,7	49,19	10,7	0,39							
	338/М/1	Хлебобулочные изделия без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,153	17,35	44,5	20	0,933							
	338/М/1	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	1,4	7	0,28	22,4	15,4	32,6	3,08							
	338/М/1	Яблоко	495	22,55	18,151	59,95	499,92	0,293	14,87	77,007	2,183	271,59	441,95	68,66	5,523							
Итого за завтрак																						
	35/М/ССЖ	Салат из овощей с соевым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64							
	102/М/ССЖ	Суп картофельный с грибами и рыбой	200	4,13	3,2	11,171	59,3	0,104	12,717	0,604	1,21	13,5	70,38	23,01	0,719							
	268/М/ССЖ	Курочка отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	282,74	142,53	2,37							
	142/М/ССЖ	Рыбу отварную	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	67,73	41,51	1,1							
	242/М/ССЖ	Компот из яблок. 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82							
	242/М/ССЖ	Компот из яблок. 180/10	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,35	44,5	20	0,933							
	715		715	47,992	19,206	58,351	599,25	0,551	63,667	706,938	7,183	113,12	512,47	240,28	6,872							
	1210		1210	69,942	37,357	118,301	1099,17	0,844	78,537	783,945	9,266	384,71	854,42	308,94	12,395							
Итого за обед																						

Возрастная группа: 7-11 лет
 Сезон: осенне-зимний
 Дата: 2017
 Место: Москва

№	№ п/п	Продукция	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	С	А	Е		Св	Р	Мг	Са	К	Мг	Fe					
Завтрак																						
1	71/М/1	Полдунничная каша из овсяной крупы	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,3	4	0,18							
	292/М/ССЖ	Фрукты свежие: грушевые в сахатном соусе 50/50 (рисовая каша)	100	0,961	5,18	4,154	68,28	0,031	3,77	0,038	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391							
	171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	10,03	212,87	0,04		21,5	0,27	6,36	82,65	27,07	0,56							
	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном. 180/10	180	0,23	0,01	10,23	43,16		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89							
	338/М/1	Хлебобулочные изделия без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,35	44,5	20	0,933							
	338/М/1	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	34	0,06	3,8	10	0,2	3,5	17	11	4,1							
	338/М/1	Яблоко	475	7,251	11,92	71,874	429,51	0,204	49,27	59,608	2,689	84,26	189,11	79,61	3,024							
Итого за завтрак																						
Обед																						
	62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	5,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	30,32	0,41							
	88/М/ССЖ	Шоколадный соус с сахаром со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62							
	232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/10 (рисовая каша)	120	11,35	3,71	5,844	192,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854							
	128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	4,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22							
	349/М/ССЖ	Хлебобулочные изделия без глютена	180	0,33	0,02	18,83	77,45		0,3	0,45	0,15	16,95	11,53	4,5	0,93							
	349/М/ССЖ	Хлебобулочные изделия без глютена	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,35	44,5	20	0,933							
	745		745	20,64	28,59	66,364	581,99	0,596	59,24	1138,678	5,454	244,49	451,63	148,26	4,937							
	1310		1310	27,991	37,51	138,238	1011,5	0,81	108,51	1198,266	8,243	338,75	640,74	219,87	7,961							
Итого за обед																						

Сборники, используемые при разработке меню:
 - Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях под руководством К.П. Морозова и В.А. Тухватова - М. Делта плюс. 2017