

Утверждаю:  
ИП Семенова И.В.



Согласовано:  
Директор ИАИМ Ученая Школа  
Буданова И.И.



**Примерное 12-дневное меню  
для организации питания учащихся от 11 до 18 лет, нуждающихся в специализированном питании (целиакия)  
в образовательных учреждениях**

Для составления меню использованы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5 с дополнениями 2013 год. Уральский региональный центр питания 2013 год. СанПин 2.4.2409-08.
2. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)». Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 30 декабря 2019 г.
3. Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания: практическое руководство / Тутельян В.А., Самсонов М.А., Каганов Б.С., Батурин А.К., Шарафетдинов Х.Х., 2008 год.

*Согласовано* *прямой шеф* *ГБУЗ ПК КБ Омской области* *Н.И. Семенова*



День: День 1

(испекция)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
28	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,60	0,18	9,66	0,00	0,12	1,38	19,80	18,00	10,80	0,78					
121	Бульон куриный, отварная грудка	250/50	13,04	8,39	0,29	128,65	0,06	2,36	0,01	0,29	30,35	328,00	21,43	1,20						
371	Виндтекс рубленый паровой	50	10,20	6,35	1,10	102,00	0,03	0,00	0,05	0,30	4,50	85,00	12,00	1,00						
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	90,36	1,00						
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>34,52</b>	<b>24,27</b>	<b>70,37</b>	<b>636,91</b>	<b>0,51</b>	<b>12,82</b>	<b>0,11</b>	<b>1,45</b>	<b>81,75</b>	<b>680,18</b>	<b>137,59</b>	<b>4,58</b>						

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42						
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57,00	1,58						
406	Плов из отварной птицы (филе куриное)	250	19,04	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,28	158,30	36,90	1,55						
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,60	0,10	14,00	59,00	0,02	1,10	0,00	0,20	13,00	21,00	15,00	0,50						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>30,63</b>	<b>29,20</b>	<b>78,89</b>	<b>701,28</b>	<b>0,26</b>	<b>18,98</b>	<b>0,06</b>	<b>8,84</b>	<b>120,13</b>	<b>386,75</b>	<b>117,90</b>	<b>4,05</b>						

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30						
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20						
343	Рыба, тушеная с овощами (без томата)	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	4,20	35,00	203,00	39,00	0,80						
173	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	95,40	36,00	1,44						
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>19,45</b>	<b>19,83</b>	<b>63,76</b>	<b>511,50</b>	<b>0,35</b>	<b>46,82</b>	<b>0,06</b>	<b>7,03</b>	<b>122,80</b>	<b>379,40</b>	<b>122,25</b>	<b>4,84</b>						

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реп.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
50	Салат из свежих отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78						
164	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	6,03	6,45	20,65	164,75	0,08	1,60	0,06	0,08	194,50	171,50	28,75	0,33						
369	Жаркое по-домашнему (без томата)	280	33,09	29,52	21,13	482,36	0,20	9,67	0,05	1,02	44,55	338,55	71,27	4,33						
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>40,72</b>	<b>39,57</b>	<b>69,62</b>	<b>797,51</b>	<b>0,30</b>	<b>84,69</b>	<b>0,11</b>	<b>2,48</b>	<b>270,85</b>	<b>535,85</b>	<b>114,42</b>	<b>6,94</b>						

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
	<b>ОБЕД</b>																			
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48						
121	Бульон куриный, яйцо	250/12	13,04	8,39	0,29	128,65	0,06	2,36	0,01	0,29	30,35	338,00	21,43	1,20						
404	Птица отварная	110	25,90	17,92	0,60	267,00	0,06	5,18	0,03	0,63	39,28	174,43	23,57	1,73						
173	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,00	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	95,40	36,00	1,44						
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		43,44	40,17	47,93	725,65	0,32	38,40	0,09	3,86	113,23	627,83	94,80	5,45						

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
106	Овощи свежие (огурцы)	30	0,24	0,00	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18						
112	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
404	Птица отварная (филе индейки)	50	11,79	8,14	0,29	121,43	0,03	2,34	0,01	0,29	17,86	79,29	11,43	0,79						
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63						
518	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		17,86	16,03	51,61	510,15	0,12	19,34	0,06	0,86	60,88	187,85	51,99	6,60						

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
	<b>ОБЕД</b>																			
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,60	0,05	7,02	0,01	1,80	11,40	38,40	13,80	0,54						
121	Бульон куриный, яйцо	250/12	13,04	8,39	0,29	128,65	0,06	2,36	0,01	0,29	30,35	328,00	21,43	1,20						
371	Бифидокс рубленый паровой	50	10,20	6,35	1,10	102,00	0,03	0,00	0,05	0,30	4,50	85,00	12,00	1,00						
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	90,36	1,00						
518	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		36,18	28,61	51,55	692,91	0,40	13,38	0,12	3,13	77,35	694,58	137,59	6,54						

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
	<b>ОБЕД</b>																			
50	Салат из свежих отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78						
140	Шоу из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,04	18,38	0,00	2,38	40,25	36,25	17,50	0,63						
336	Рыба, притушенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50						
173	Картофель запеченный	180	4,32	17,10	27,36	280,80	0,22	31,50	0,00	7,74	21,60	113,40	43,20	1,62						
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10						
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		21,62	32,40	70,73	660,95	0,34	54,50	0,02	15,40	128,65	317,45	94,10	3,63						



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201274

Владелец Буданова Ирина Игоревна

Действителен с 16.09.2023 по 15.09.2024