

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Советское  
 Гигеева Н.Р.



## МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ

| № рецептуры<br>(7-11 л.)     | Название блюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                              |                                       | г.          | г.          | г.          | г.           | Ккал.         |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |                                       |             |             |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>               |                                       |             |             |             |              |               |
| 54-1з-2020                   | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15          | 3,5         | 4,4         | 0            | 53,7          |
| 54-7к-2020                   | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 210         | 8,5         | 11,7        | 43,5         | 313,2         |
| 54-3гн-2020                  | Чай с лимоном и сахаром               | 200         | 0,2         | 0,1         | 6,6          | 27,9          |
| Пром.                        | Мандарин                              | 70          | 0,6         | 0,1         | 5,3          | 24,5          |
| Пром.                        | Хлеб безглютеновый                    | 30          | 1,1         | 1,2         | 13           | 66,9          |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>525</b>  | <b>13,9</b> | <b>16,3</b> | <b>68,4</b>  | <b>486,1</b>  |
| <b>Обед</b>                  |                                       |             |             |             |              |               |
| 54-4з-2020                   | Перец болгарский в нарезке            | 80          | 1           | 0,1         | 3,9          | 20,6          |
| 54-15с-2020                  | Рассольник ленинградский с рисом      | 200         | 1,2         | 1,7         | 9,6          | 58,4          |
| 54-19г-2020                  | Капуста белокочанная тушеная          | 150         | 2,9         | 26,5        | 8,1          | 282,9         |
| 54-19м-2020                  | Печень тертая                         | 60          | 8,5         | 15,1        | 3,5          | 184,4         |
| 54-2хн-2020                  | Компот из кураги                      | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |
| Пром.                        | Хлеб безглютеновый                    | 60          | 2,2         | 2,3         | 26           | 133,9         |
|                              | <b>Итого за обед</b>                  | <b>750</b>  | <b>16,8</b> | <b>45,8</b> | <b>66,7</b>  | <b>747,1</b>  |
|                              | <b>Итого за день</b>                  | <b>1275</b> | <b>30,7</b> | <b>62,1</b> | <b>135,1</b> | <b>1233,2</b> |

|                          |  |             |             |             |            |               |
|--------------------------|--|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| <b>Вторник, 1 неделя</b> |  |             |             |             |            |               |
| <b>Завтрак</b>           |  |             |             |             |            |               |
| 54-20з-2020              | Горошек зеленый                          | 40          | 1,2         | 0,1         | 2,4        | 14,8          |
| 54-1о-2020               | Омлет натуральный                        | 150         | 12,7        | 19,3        | 3,1        | 237,3         |
| 54-2гн-2020              | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4        | 26,8          |
| Пром.                    | Банан                                    | 130         | 2           | 0           | 29,1       | 124,3         |
| Пром.                    | Хлеб безглютеновый                       | 30          | 1,1         | 1,2         | 13         | 66,9          |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>  | <b>17,2</b> | <b>20,6</b> | <b>54</b>  | <b>470,1</b>  |
| <b>Обед</b>              |  |             |             |             |            |               |
| 54-11з-2020              | Салат из моркови с яблоками              | 80          | 0,7         | 8,1         | 5,7        | 99            |
| 54-2с-2020               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 4,7         | 6,1         | 10,1       | 114,3         |
| 54-6г-2020               | Рис отварной                             | 150         | 3,6         | 5,4         | 36,4       | 208,7         |
| 54-11р-2020              | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80          | 11,1        | 5,9         | 5          | 117,8         |
| 54-21хн-2020             | Кисель из ягоды                          | 200         | 0,1         | 0,1         | 14,8       | 60,7          |
| Пром.                    | Хлеб безглютеновый                       | 60          | 2,2         | 2,3         | 26         | 133,9         |
|                          | <b>Итого</b>                             | <b>770</b>  | <b>22,4</b> | <b>27,9</b> | <b>98</b>  | <b>734,4</b>  |
|                          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1320</b> | <b>39,6</b> | <b>48,5</b> | <b>152</b> | <b>1204,5</b> |

| <b>Среда, 1 неделя</b> |                                  |      |      |      |      |        |
|------------------------|----------------------------------|------|------|------|------|--------|
| <b>Завтрак</b>         |                                  |      |      |      |      |        |
| 54-20к-2020            | Каша жидкая молочная гречневая   | 200  | 7,1  | 6,7  | 26,6 | 195,4  |
| 54-13гн-2020           | Чай с ягодой и медом             | 200  | 0,4  | 0,6  | 8    | 39,1   |
| Пром.                  | Яблоко                           | 130  | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 57,7   |
| Пром.                  | Хлеб безглютеновый               | 30   | 1,1  | 1,2  | 13   | 66,9   |
| Итого за завтрак       |                                  | 560  | 9,1  | 9    | 60,3 | 359,1  |
| <b>Обед</b>            |                                  |      |      |      |      |        |
| 54-16з-2020            | Винегрет с растительным маслом   | 80   | 0,9  | 7,2  | 5,3  | 89,5   |
| 54-5с-2020             | Суп из овощей с фрикадельками    | 200  | 8,6  | 4,3  | 13,9 | 129    |
| 54-18г-2020            | Макаронны безглютеновые отварные | 150  | 3,5  | 5,1  | 34,3 | 197    |
| 54-16м -2020           | Тефтели из говядины с рисом      | 60   | 8,7  | 8,8  | 4,8  | 133,6  |
| 54-6соус-              | Соус молочный безглютеновый      | 50   | 1,3  | 5,8  | 3,8  | 72,6   |
| 54-14хн-2020           | Компот из ягоды с медом          | 200  | 0,4  | 0,1  | 9,3  | 39,6   |
| Пром.                  | Хлеб безглютеновый               | 60   | 2,2  | 2,3  | 26   | 133,9  |
| Итого за обед          |                                  | 800  | 25,6 | 33,6 | 97,4 | 795,2  |
| Итого за день          |                                  | 1360 | 34,7 | 42,6 | 97,4 | 1154,3 |

| <b>Четверг, 1 неделя</b> |                               |      |      |      |       |        |
|--------------------------|-------------------------------|------|------|------|-------|--------|
| <b>Завтрак</b>           |                               |      |      |      |       |        |
| 54-7т-2020               | Творожно-пшеничная запеканка  | 150  | 10,1 | 6,9  | 14,1  | 159,3  |
| Пром.                    | Молоко сгущенное с сахаром    | 50   | 3,6  | 4,3  | 27,8  | 163,7  |
| 54-4гн-2020              | Чай с молоком и сахаром       | 200  | 1,6  | 1,5  | 8,6   | 53,5   |
| Пром.                    | Мандарин                      | 70   | 0,6  | 0,1  | 5,3   | 24,5   |
| Пром.                    | Хлеб безглютеновый            | 30   | 1,1  | 1,2  | 13    | 66,9   |
| Итого за завтрак         |                               | 500  | 17   | 14   | 68,8  | 467,9  |
| <b>Обед</b>              |                               |      |      |      |       |        |
| 54-7з-2020               | Салат из белокочанной капусты | 80   | 2    | 8,1  | 8,3   | 114,4  |
| 54-7з-2020               | Салат из белокочанной капусты | 80   | 2    | 8,1  | 8,3   | 114,4  |
| 54-8с-2020               | Суп картофельный с горохом    | 200  | 6,7  | 4,6  | 16,3  | 133,1  |
| 54-24г-2020              | Капуста цветная отварная      | 150  | 3,8  | 4,4  | 6,2   | 79,4   |
| 54-21м-2020              | Курица отварная               | 60   | 19,3 | 1,5  | 0,7   | 92,9   |
| 54-3хн-2020              | Компот из чернослива          | 200  | 0,5  | 0,2  | 19,4  | 81,3   |
| Пром.                    | Хлеб безглютеновый            | 60   | 2,2  | 2,3  | 26    | 133,9  |
| Итого за обед            |                               | 750  | 34,5 | 21,1 | 76,9  | 635    |
| Итого за день            |                               | 1250 | 51,5 | 35,1 | 145,7 | 1102,9 |

| <b>Пятница, 1 неделя</b> |   |             |              |              |              |               |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>           |   |             |              |              |              |               |
| 54-8к-2020               | Каша вязкая молочная пшеница с курагой    | 210         | 8,8          | 11,7         | 42,1         | 308,7         |
| 54-6гн-2020              | Чай с ягодой и сахаром                    | 200         | 0,3          | 0,1          | 7,2          | 30,9          |
| Пром.                    | Яблоко                                    | 130         | 0,5          | 0,5          | 12,7         | 57,7          |
| Пром.                    | Хлеб безглютеновый                        | 30          | 1,1          | 1,2          | 13           | 66,9          |
|                          | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>570</b>  | <b>10,7</b>  | <b>13,5</b>  | <b>75</b>    | <b>464,2</b>  |
| <b>Обед</b>              |   |             |              |              |              |               |
| 54-4з-2020               | Перец болгарский в нарезке                | 80          | 1            | 0,1          | 3,9          | 20,6          |
| 54-13с-2020              | Щи из свежей капусты вегетарианские       | 200         | 1,3          | 3,1          | 5,9          | 57,1          |
| 54-6г-2020               | Рис отварной                              | 150         | 3,6          | 5,4          | 36,4         | 208,7         |
| 54-10р-2020              | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 70          | 11,4         | 7,9          | 4,4          | 134,3         |
| 54-21хн-2020             | Кисель из ягоды                           | 200         | 0,1          | 0,1          | 14,8         | 60,7          |
| Пром.                    | Хлеб безглютеновый                        | 60          | 2,2          | 2,3          | 26           | 133,9         |
|                          | <b>Итого за обед</b>                      | <b>760</b>  | <b>19,6</b>  | <b>18,9</b>  | <b>91,4</b>  | <b>615,3</b>  |
|                          | <b>Итого за день</b>                      | <b>1330</b> | <b>30,3</b>  | <b>32,4</b>  | <b>166,4</b> | <b>1079,5</b> |
|                          | <b>Итого за неделю</b>                    | <b>6535</b> | <b>186,8</b> | <b>220,7</b> | <b>756,9</b> | <b>577,44</b> |

| <b>Понедельник, 2 неделя</b> |   |             |             |             |              |               |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>               |   |             |             |             |              |               |
| 54-6к-2020                   | Каша вязкая молочная пшеница              | 200         | 8,3         | 11,6        | 37,5         | 288           |
| 54-21гн-2020                 | Какао с молоком                           | 200         | 4,7         | 4,3         | 12,4         | 107,2         |
| Пром.                        | Яблоко                                    | 130         | 0,5         | 0,5         | 12,7         | 57,7          |
| Пром.                        | Хлеб безглютеновый                        | 30          | 1,1         | 1,2         | 13           | 66,9          |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>560</b>  | <b>14,6</b> | <b>17,6</b> | <b>75,6</b>  | <b>519,8</b>  |
| <b>Обед</b>                  |   |             |             |             |              |               |
| 54-7з-2020                   | Салат из белокочанной капусты             | 80          | 2           | 8,1         | 8,3          | 114,4         |
| 54-5с-2020                   | Суп из овощей с фрикадельками             | 200         | 8,6         | 4,3         | 13,9         | 129           |
| 54-18г-2020                  | Макаронные изделия безглютеновые отварные | 150         | 3,5         | 5,1         | 34,3         | 197           |
| 54-21м-2020                  | Курица отварная                           | 60          | 19,3        | 1,5         | 0,7          | 92,9          |
| 54-бсоус-                    | Соус молочный безглютеновый               | 50          | 1,3         | 5,8         | 3,8          | 72,6          |
| 54-3хн-2020                  | Компот из чернослива                      | 200         | 0,5         | 0,2         | 19,4         | 81,3          |
| Пром.                        | Хлеб безглютеновый                        | 60          | 2,2         | 2,3         | 26           | 133,9         |
|                              | <b>Итого за обед</b>                      | <b>800</b>  | <b>37,4</b> | <b>27,3</b> | <b>106,4</b> | <b>821,1</b>  |
|                              | <b>Итого за день</b>                      | <b>1360</b> | <b>52</b>   | <b>44,9</b> | <b>182</b>   | <b>1340,9</b> |

| Вторник, 2 неделя |  |      |      |      |       |        |
|-------------------|--|------|------|------|-------|--------|
| Завтрак           |  |      |      |      |       |        |
| 54-20з-2020       | Горошек зеленый                          | 40   | 1,2  | 0,1  | 2,4   | 14,8   |
| 54-1о-2020        | Омлет натуральный                        | 150  | 12,7 | 19,3 | 3,1   | 237,3  |
| 54-3гн-2020       | Чай с лимоном и сахаром                  | 200  | 0,2  | 0,1  | 6,6   | 27,9   |
| Пром.             | Банан                                    | 130  | 2    | 0    | 29,1  | 124,3  |
| Пром.             | Хлеб безглютеновый                       | 30   | 1,1  | 1,2  | 13    | 66,9   |
|                   | Итого за завтрак                         | 550  | 17,2 | 20,7 | 54,2  | 471,2  |
| Обед              |  |      |      |      |       |        |
| 54-11з-2020       | Салат из моркови с яблоками              | 80   | 0,7  | 8,1  | 5,7   | 99     |
| 54-8с-2020        | Суп картофельный с горохом               | 200  | 6,7  | 4,6  | 16,3  | 133,1  |
| 54-6г-2020        | Рис отварной                             | 150  | 3,6  | 5,4  | 36,4  | 208,7  |
| 54-11р-2020       | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80   | 11,1 | 5,9  | 5     | 117,8  |
| 54-22хн-2020      | Кисель из вишни                          | 200  | 0,2  | 0    | 12,9  | 52,9   |
| Пром.             | Хлеб безглютеновый                       | 60   | 2,2  | 2,3  | 26    | 133,9  |
|                   | Итого за обед                            | 770  | 24,5 | 26,3 | 102,3 | 745,4  |
|                   | Итого за день                            | 1320 | 39,6 | 48,5 | 152   | 1204,5 |

| Среда, 2 неделя |  |      |      |      |       |       |
|-----------------|--|------|------|------|-------|-------|
| Завтрак         |  |      |      |      |       |       |
| 54-1з-2020      | Сыр твердых сортов в нарезке             | 15   | 3,5  | 4,4  | 0     | 53,7  |
| 54-20к-2020     | Каша жидкая молочная гречневая           | 200  | 7,1  | 6,7  | 26,6  | 195,4 |
| 54-2гн-2020     | Чай с сахаром                            | 200  | 0,2  | 0    | 6,4   | 26,8  |
| Пром.           | Мандарин                                 | 70   | 0,6  | 0,1  | 5,3   | 24,5  |
| Пром.           | Хлеб безглютеновый                       | 30   | 1,1  | 1,2  | 13    | 66,9  |
|                 | Итого за завтрак                         | 515  | 12,5 | 12,4 | 51,3  | 367,3 |
| Обед            |  |      |      |      |       |       |
| 54-2з-2020      | Огурец в нарезке                         | 80   | 0,6  | 0,1  | 2     | 11,3  |
| 54-2с-2020      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200  | 4,7  | 6,1  | 10,1  | 114,3 |
| 54-11г-2020     | Картофельное пюре                        | 150  | 3,1  | 6,1  | 19,8  | 145,8 |
| 54-20м -2020    | Говядина отварная                        | 60   | 17,1 | 13,7 | 0,3   | 192,8 |
| 54-6соус-2020   | Соус молочный безглютеновый              | 50   | 1,3  | 5,8  | 3,8   | 72,6  |
| 54-9хн-2020     | Компот из ягоды                          | 200  | 0,2  | 1    | 7,4   | 39    |
| Пром.           | Хлеб безглютеновый                       | 60   | 2,2  | 2,3  | 26    | 133,9 |
|                 | Итого за обед                            | 800  | 29,2 | 35,1 | 69,4  | 709,7 |
|                 | Итого за день                            | 1315 | 41,7 | 47,5 | 120,7 | 1077  |

|                  |                                 | Четверг, 2 неделя |      |      |       |        |  |
|------------------|---------------------------------|-------------------|------|------|-------|--------|--|
|                  |                                 | Завтрак           |      |      |       |        |  |
| 54-7т-2020       | Творожно-пшеничная запеканка    | 150               | 10,1 | 6,9  | 14,1  | 159,3  |  |
| Пром.            | Молоко сгущенное с сахаром      | 30                | 2,2  | 2,6  | 16,7  | 98,2   |  |
| 54-14гн-2020     | Чай с ягодой и медом            | 200               | 0,4  | 0,1  | 8,2   | 35     |  |
| Пром.            | Яблоко                          | 130               | 0,5  | 0,5  | 12,7  | 57,7   |  |
| Пром.            | Хлеб безглютеновый              | 30                | 1,1  | 1,2  | 13    | 66,9   |  |
| Итого за завтрак |                                 | 540               | 14,3 | 11,3 | 64,7  | 417,1  |  |
|                  |                                 | Обед              |      |      |       |        |  |
| 54-13з-2020      | Салат из свеклы отварной        | 80                | 1,1  | 3,6  | 6,1   | 60,9   |  |
| 54-16с-2020      | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 200               | 7,4  | 6    | 9,5   | 121,4  |  |
| 8г-2020          | Макароны безглютеновые отварные | 150               | 3,5  | 5,1  | 34,3  | 197    |  |
| 6м-2020          | Тефтели из говядины с рисом     | 60                | 8,7  | 8,8  | 4,8   | 133,6  |  |
| Соус-            | Соус молочный безглютеновый     | 30                | 0,8  | 3,5  | 2,3   | 43,5   |  |
| 54-2хн-2020      | Компот из кураги                | 200               | 1    | 0,1  | 15,6  | 66,9   |  |
| Пром.            | Хлеб безглютеновый              | 60                | 2,2  | 2,3  | 26    | 133,9  |  |
| Итого за обед    |                                 | 780               | 24,7 | 29,4 | 98,6  | 757,2  |  |
| Итого за день    |                                 | 1320              | 39   | 40,7 | 16,33 | 1174,3 |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Сертификат 603324001020070300504281468179813384077810  
Владимир Титов, Надежда Романова  
Документы от 08.02.2022 по 08.02.2022

|                     |                              | Пятница, 2 неделя |       |       |        |         |  |
|---------------------|------------------------------|-------------------|-------|-------|--------|---------|--|
|                     |                              | Завтрак           |       |       |        |         |  |
| 54-1з-2020          | Сыр твердых сортов в нарезке | 15                | 3,5   | 4,4   | 0      | 53,7    |  |
| 54-16к-2020         | Каша "Дружба"                | 200               | 5     | 7     | 23,9   | 178     |  |
| 54-5гн-2020         | Чай с ягодой и сахаром       | 200               | 0,3   | 0,6   | 7      | 35      |  |
| Пром.               | Мандарин                     | 70                | 0,6   | 0,1   | 5,3    | 24,5    |  |
| Пром.               | Хлеб безглютеновый           | 30                | 1,1   | 1,2   | 13     | 66,9    |  |
| Итого за завтрак    |                              | 515               | 10,5  | 13,3  | 49,2   | 358,1   |  |
|                     |                              | Обед              |       |       |        |         |  |
| 54-3з-2020          | Помидор в нарезке            | 80                | 0,9   | 0,2   | 3      | 17,1    |  |
| 54-3с-2020          | Рассольник Ленинградский     | 200               | 4,7   | 6,2   | 13,6   | 129,4   |  |
| 54-24г-2020         | Капуста цветная отварная     | 150               | 3,8   | 4,4   | 6,2    | 79,4    |  |
| 54-20м-2020         | Говядина отварная            | 60                | 17,1  | 13,7  | 0,3    | 192,8   |  |
| 54-6соус-           | Соус молочный безглютеновый  | 30                | 0,8   | 3,5   | 2,3    | 43,5    |  |
| 54-19хн-2020        | Компот из ягоды с медом      | 200               | 0,2   | 0     | 8      | 32,9    |  |
| Пром.               | Хлеб безглютеновый           | 60                | 2,2   | 2,3   | 26     | 133,9   |  |
| Итого за обед       |                              | 780               | 29,7  | 30,3  | 59,4   | 629     |  |
| Итого за день       |                              | 1295              | 40,2  | 43,6  | 108,6  | 987,1   |  |
| Итого за неделю     |                              | 6618              | 214,6 | 223,7 | 954,3  | 5793,9  |  |
| Итого за 2 недели   |                              | 13153             | 401,4 | 444,4 | 1711,2 | 6371,34 |  |
| Среднее за 2 недели |                              | 1315              | 40    | 44    | 171    | 637     |  |

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного  
возраста , утвержден от 25.06.2020 г (протокол № 6)  
«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора по СанПиН 2.3/2,4,3590-20.