

Согласовано:



Утверждаю:  
Директор ООО "Общественное питание"  
А.М. Фомиш  
2023 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей с  
непереносимостью глютена**

**Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное**

Разработано с учетом:  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ  
САНИПН 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

### МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	80	1,1	4,9	8,3	80,8
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>628</b>	<b>14,7</b>	<b>17,1</b>	<b>86,3</b>	<b>539,8</b>
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
	Гуляш без глютена	100	21,4	22,2	8,0	312,5
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>762</b>	<b>30,0</b>	<b>35,5</b>	<b>93,0</b>	<b>796,0</b>
	Полдник					
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
-	Йогурт бифидо	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>380</b>	<b>10,9</b>	<b>3,9</b>	<b>52,7</b>	<b>283,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>55,5</b>	<b>56,5</b>	<b>231,9</b>	<b>1619,0</b>
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	120	19,6	12,0	9,4	226,0
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 3)	200	2,9	3,1	14,7	95,9
-	Фрукты	155	0,6	0,6	18,0	75,5
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>502</b>	<b>25,4</b>	<b>16,4</b>	<b>62,3</b>	<b>491,1</b>
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>937</b>	<b>19,9</b>	<b>26,0</b>	<b>117,4</b>	<b>759,0</b>
	Полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>418</b>	<b>9,5</b>	<b>8,4</b>	<b>52,8</b>	<b>314,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1857</b>	<b>54,7</b>	<b>50,8</b>	<b>232,5</b>	<b>1564,9</b>
	3 день					
	Завтрак					
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>638</b>	<b>15,1</b>	<b>17,8</b>	<b>91,2</b>	<b>570,0</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,4	18,8	19,2	313,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>707</b>	<b>29,7</b>	<b>28,1</b>	<b>91,5</b>	<b>716,6</b>
	Полдник					
65/3	Суфле из моркови с творогом	150	8,6	12,4	14,0	198,2
11/11	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	30	0,2	0,0	6,4	24,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>389</b>	<b>10,5</b>	<b>12,9</b>	<b>47,7</b>	<b>340,5</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за день</b>	<b>1734</b>	<b>55,3</b>	<b>58,8</b>	<b>230,4</b>	<b>1627,0</b>
	4 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	80	0,9	5,0	9,2	81,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>632</b>	<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>83,6</b>	<b>488,3</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,2	4,9	8,4	80,0
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200/	1,3	2,8	10,0	69,3
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
13/3	Капуста тушенная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>897</b>	<b>36,2</b>	<b>25,3</b>	<b>88,3</b>	<b>706,9</b>
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>368</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>20,9</b>	<b>293,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1897</b>	<b>63,9</b>	<b>55,5</b>	<b>192,8</b>	<b>1488,1</b>
	5 день					
	Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью (без глютена)	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>537</b>	<b>20,9</b>	<b>12,7</b>	<b>77,1</b>	<b>503,4</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	80	1,2	4,9	8,4	80,0
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
48/3	Горошница с морковью	150	9,2	2,7	28,1	164,1
ТТК1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>747</b>	<b>33,4</b>	<b>25,7</b>	<b>90,9</b>	<b>709,7</b>
	Полдник					
2/3	Картофель в молоке	150	3,3	3,9	20,3	127,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	34,1	130,8
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>368</b>	<b>5,9</b>	<b>4,3</b>	<b>67,8</b>	<b>321,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1652</b>	<b>60,3</b>	<b>42,7</b>	<b>235,8</b>	<b>1534,2</b>
	б день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	100	13,1	11,4	12,1	203,9
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>528</b>	<b>19,9</b>	<b>20,4</b>	<b>68,0</b>	<b>522,3</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4



ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ОЦ, ккал
14/3	Капуста цветная отварная	50	1,2	1,7	2,7	28,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>877</b>	<b>32,7</b>	<b>32,3</b>	<b>95,3</b>	<b>782,2</b>
	Полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	190	4,9	6,0	38,4	226,6
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>399</b>	<b>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>65,7</b>	<b>344,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1804</b>	<b>59,3</b>	<b>59,2</b>	<b>229,0</b>	<b>1648,8</b>
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	90	12,9	14,1	4,8	196,8
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>518</b>	<b>24,7</b>	<b>19,5</b>	<b>69,0</b>	<b>535,3</b>
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	90	0,9	9,7	5,6	111,7
35/2	Уха с крупой перловой	200	6,7	2,0	11,9	91,6
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	20	17	0,3	237
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>747</b>	<b>33,9</b>	<b>33,7</b>	<b>76,9</b>	<b>735,7</b>
	Полдник					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
27/10- 1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>418</b>	<b>8,7</b>	<b>8,9</b>	<b>39,2</b>	<b>267,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1683</b>	<b>67,0</b>	<b>62,1</b>	<b>185,1</b>	<b>1539</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	110	10,7	11,7	1,9	154,9
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>517</b>	<b>17,8</b>	<b>24,8</b>	<b>56,1</b>	<b>506,9</b>
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	90	1,2	5,4	7,2	77,6
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>772</b>	<b>22,4</b>	<b>31,0</b>	<b>88,1</b>	<b>707,6</b>
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,5	5,4	24,6	153,9
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>418</b>	<b>10,9</b>	<b>12,2</b>	<b>47,5</b>	<b>333,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1707</b>	<b>51,1</b>	<b>68,0</b>	<b>191,7</b>	<b>1548,3</b>
	9 день					
	Завтрак					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,7	100,1
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
	Сухофрукты порционно	10	0,2	0,1	5,1	20,4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>537</b>	<b>11,3</b>	<b>16,2</b>	<b>73,9</b>	<b>473,1</b>
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1



ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	200	1,3	2,3	10,0	64,3
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
12/3	Капуста тушеная (вариант 2) без глютенa	80	1,7	1,5	8,4	49,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютенa	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>947</b>	<b>35,7</b>	<b>22,8</b>	<b>117,2</b>	<b>794,2</b>
	Полдник					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15,0	11,8	282,5
11/11	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	20	0,1	0,0	4,2	16,3
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютенa	9	0,8	0,2	6,7	31,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>379</b>	<b>25,5</b>	<b>15,2</b>	<b>27,7</b>	<b>349,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1863</b>	<b>72,4</b>	<b>54,2</b>	<b>218,8</b>	<b>1616,6</b>
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
	Хлебцы без глютенa	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>638</b>	<b>17,7</b>	<b>19,5</b>	<b>85,3</b>	<b>564,5</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное меню	90	8	6	7	113
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
ТТКЗ	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
	Хлебцы без глютенa	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>857</b>	<b>19,5</b>	<b>23,2</b>	<b>118,7</b>	<b>741,0</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,3	41,9	228,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>350</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>62,5</b>	<b>315,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>42,5</b>	<b>48,1</b>	<b>266,4</b>	<b>1620,8</b>
	11 день					
	Завтрак					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Сухофрукты	10	0,2	0,0	6,3	24,1
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>537</b>	<b>9,4</b>	<b>13,1</b>	<b>90,7</b>	<b>510,4</b>
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные без глютена	150	5,3	3,0	34,1	183,9
37/10	Напиток из шиповника(вариант 2)	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>877</b>	<b>21,8</b>	<b>26,0</b>	<b>113,9</b>	<b>759,8</b>
	Полдник					
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>380</b>	<b>8,5</b>	<b>7,3</b>	<b>50,3</b>	<b>289,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1794</b>	<b>39,8</b>	<b>46,4</b>	<b>254,9</b>	<b>1559,5</b>
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>597</b>	<b>15,2</b>	<b>22,3</b>	<b>70,7</b>	<b>535,9</b>
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	90	4,3	7,0	10,7	122,8
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,2	8,9	75,7
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	150	2,7	4,0	18,5	115,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>767</b>	<b>26,2</b>	<b>31,5</b>	<b>86,6</b>	<b>714,0</b>
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,6	8,7	13,1	168,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>368</b>	<b>12,1</b>	<b>9,3</b>	<b>47,1</b>	<b>317,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1732</b>	<b>53,4</b>	<b>63,1</b>	<b>204,5</b>	<b>1567,0</b>
	<b>В среднем за период</b>		<b>56</b>	<b>55</b>	<b>223</b>	<b>1577</b>

Согласовано:

Утверждаю:  
Директор ООО "Общественное питание"  
\_\_\_\_\_ А.М. Фокин  
\_\_\_\_\_ 2023 год

**Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей с  
непереносимостью глютена**

**Возрастная категория 12 лет и старше (5-11 класс) всесезонное**

Разработано с учетом:  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ  
САПНИИ 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.



### МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена 12 лет и старше

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, ренчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>648</b>	<b>14,9</b>	<b>18,4</b>	<b>88,3</b>	<b>560,0</b>
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
	Гуляш без глютена	100	21,4	22,2	8,0	312,5
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>862</b>	<b>31,1</b>	<b>38,3</b>	<b>102,8</b>	<b>863,3</b>
	Полдник					
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
-	Йогурт бифидо	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>380</b>	<b>10,9</b>	<b>3,9</b>	<b>52,7</b>	<b>283,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>56,9</b>	<b>60,5</b>	<b>243,8</b>	<b>1706,4</b>
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15,0	11,8	282,5
	Соус-кисель из кураги	20	0,1	0,0	4,2	16,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
34/10	Паниток из цикория с молоком (вариант 3)	200	2,9	3,1	14,7	95,9
-	Фрукты	155	0,6	0,6	18,0	75,5
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>552</b>	<b>30,4</b>	<b>19,4</b>	<b>68,8</b>	<b>564,0</b>
	Обед					

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатый луком и растительным маслом	100	0,9	6,0	2,8	67,6
4/2	Борщ с картофелем	250	2,2	5,5	17,3	121,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	180	1,2	3,0	15,9	95,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	185	2,8	0,9	42,0	176,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1042</b>	<b>20,8</b>	<b>28,9</b>	<b>125,2</b>	<b>817,4</b>
	Полдник					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>418</b>	<b>9,5</b>	<b>8,4</b>	<b>52,8</b>	<b>314,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2012</b>	<b>60,6</b>	<b>56,6</b>	<b>246,9</b>	<b>1696,2</b>
	3 день					
	Завтрак					
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>638</b>	<b>15,1</b>	<b>17,8</b>	<b>91,2</b>	<b>570,0</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
34/2	Уха рыбацкая	250	9,9	4,9	15,0	141,6
3/9	Рагу из мяса кур	250	21,7	23,5	24,0	391,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>827</b>	<b>36,2</b>	<b>35,0</b>	<b>103,6</b>	<b>850,4</b>
	Полдник					
65/3	Суфле из моркови с творогом	170	9,8	14,1	15,9	224,6
11/11	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	30	0,2	0,0	6,4	24,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>409</b>	<b>11,7</b>	<b>14,5</b>	<b>49,6</b>	<b>366,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1874</b>	<b>63,0</b>	<b>67,3</b>	<b>244,4</b>	<b>1787,2</b>
	4 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
-	Фрукты	50	0,1	0,1	4,1	17,0
23/3	Свекла, тушеная с яблоками	100	1,1	6,2	11,5	101,2
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Йогурт бифидо	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>707</b>	<b>16,6</b>	<b>18,1</b>	<b>87,6</b>	<b>565,4</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,6	3,6	12,5	86,6
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1027</b>	<b>39,2</b>	<b>28,2</b>	<b>115,4</b>	<b>845,8</b>
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
1/1	Горошек зеленый	50	1,5	2,1	5,6	42,1
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>418</b>	<b>17,7</b>	<b>18,4</b>	<b>26,5</b>	<b>335,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2152</b>	<b>73,6</b>	<b>64,6</b>	<b>229,5</b>	<b>1746,3</b>
	5 день					
	Завтрак					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью без глютена)	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Капа рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	45,9	236,1
28/3	Икра из кабачков	100	1,6	6,2	11,2	107,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>607</b>	<b>22,3</b>	<b>15,8</b>	<b>89,3</b>	<b>585,9</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
ТТК1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	15,7	60,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>857</b>	<b>38,2</b>	<b>30,0</b>	<b>103,2</b>	<b>813,9</b>
	Полдник					
2/3	Картофель в молоке	200	4,4	5,1	27,0	170,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	34,1	130,8
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>418</b>	<b>7,0</b>	<b>5,6</b>	<b>74,6</b>	<b>363,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1882</b>	<b>67,5</b>	<b>51,4</b>	<b>267,0</b>	<b>1763,5</b>
	6 день					
	Завтрак					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	100	13,1	11,4	12,1	203,9
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>558</b>	<b>20,2</b>	<b>21,7</b>	<b>70,7</b>	<b>544,5</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,3	5,9	15,4	120,6
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,2	19,1	114,9
14/3	Капуста цветная отварная	50	1,2	1,7	2,7	28,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>977</b>	<b>34,1</b>	<b>35,4</b>	<b>107,1</b>	<b>860,0</b>
	Полдник					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>409</b>	<b>7,0</b>	<b>6,7</b>	<b>67,7</b>	<b>356,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1944</b>	<b>61,2</b>	<b>63,9</b>	<b>245,5</b>	<b>1760,8</b>
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	41,4	205,1
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>558</b>	<b>27,4</b>	<b>21,4</b>	<b>76,4</b>	<b>591,4</b>
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	1,0	10,8	6,2	124,1
35/2	Уха с крупой перловой	250	8,4	2,5	14,9	114,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	19,1	0,3	263,1
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	180	3,2	4,8	22,2	138,5
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>857</b>	<b>38,5</b>	<b>38,0</b>	<b>84,3</b>	<b>820,4</b>
	Полдник					
26/2	Суп молочный с крупой	250	8,9	10,6	26,1	232,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>468</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>44,4</b>	<b>314,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1883</b>	<b>76,4</b>	<b>70,4</b>	<b>205,1</b>	<b>1726,1</b>
	8 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0



ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	180	0,7	0,7	20,9	87,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>577</b>	<b>18,9</b>	<b>26,1</b>	<b>62,1</b>	<b>545,3</b>
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	8,0	86,2
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	68,4
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,0	11,0	39,3	288,5
18/10	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	24,1	94,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>857</b>	<b>29,0</b>	<b>36,3</b>	<b>106,1</b>	<b>849,9</b>
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	250	4,4	6,7	30,8	192,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>468</b>	<b>11,8</b>	<b>13,5</b>	<b>53,6</b>	<b>372,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1902</b>	<b>59,7</b>	<b>75,9</b>	<b>221,8</b>	<b>1767,6</b>
	9 день					
	Завтрак					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,7	100,1
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
-	Йогурт бифидо	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>677</b>	<b>17,2</b>	<b>19,9</b>	<b>77,6</b>	<b>549,6</b>
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	6,8	107,6
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	250	1,6	2,8	12,6	80,4
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	9,1	0,0	171,3
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,4	14,7	88,4

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
12/3	Капуста тушеная (вариант 2) без глютена	80	1,7	1,5	8,4	49,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1037</b>	<b>37,1</b>	<b>25,4</b>	<b>124,1</b>	<b>849,5</b>
	Полдник					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	150	24,5	15,0	11,8	282,5
	Соус-кисель из кураги	20	0,1	0,0	4,2	16,3
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>379</b>	<b>25,5</b>	<b>15,2</b>	<b>27,7</b>	<b>349,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2093</b>	<b>79,8</b>	<b>60,5</b>	<b>229,3</b>	<b>1748,4</b>
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8,0	34,5	233,0
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>638</b>	<b>17,7</b>	<b>19,5</b>	<b>85,3</b>	<b>564,5</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	24,3	164,1
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) безмолочное мешо	100	9,5	6,5	7,9	125,9
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
ТТК 3	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>992</b>	<b>22,8</b>	<b>26,8</b>	<b>134,7</b>	<b>845,4</b>
	Полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,3	41,9	228,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	9	0,8	0,2	6,7	31,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>359</b>	<b>6,1</b>	<b>5,7</b>	<b>69,2</b>	<b>346,7</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за день</b>	<b>1989</b>	<b>46,6</b>	<b>51,9</b>	<b>289,2</b>	<b>1756,6</b>
	11 день					
	Завтрак					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Йогурт бифидо	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>652</b>	<b>14,4</b>	<b>16,2</b>	<b>91,8</b>	<b>567,1</b>
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,3	13,4	106,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные без глютена	180	6,4	3,6	40,9	220,7
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>992</b>	<b>23,6</b>	<b>32,5</b>	<b>126,6</b>	<b>874,7</b>
	Полдник					
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Бананы	180	2,7	0,9	40,9	171,9
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>380</b>	<b>8,5</b>	<b>7,3</b>	<b>50,3</b>	<b>289,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2024</b>	<b>46,4</b>	<b>56,0</b>	<b>268,7</b>	<b>1731,1</b>
	12 день					
	Завтрак					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,2	21,0	0,0	302,1
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным	200	1,4	3,4	17,6	105,7
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>547</b>	<b>35,0</b>	<b>28,2</b>	<b>52,1</b>	<b>597,9</b>
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,9	5,2	11,1	94,7
12-1/8	Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	180	3,2	4,8	22,2	138,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1007</b>	<b>28,1</b>	<b>34,8</b>	<b>111,1</b>	<b>842,6</b>
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,6	8,7	13,1	168,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Хлебцы без глютена	18	1,6	0,4	13,4	62,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>368</b>	<b>12,1</b>	<b>9,3</b>	<b>47,1</b>	<b>317,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1922</b>	<b>75,3</b>	<b>72,3</b>	<b>210,4</b>	<b>1757,8</b>
	<b>В среднем за период</b>		<b>64</b>	<b>63</b>	<b>242</b>	<b>1746</b>

Разрешены крупы (**рис, греча, кукуруза**), изделия из этих круп (макароны, хлебцы без добавления других круп), бобовые.

Коэффициент пересчета хлебцев на хлеб = 1,32

Кисломолочные продукты используются преимущественно с бифидофлорой.