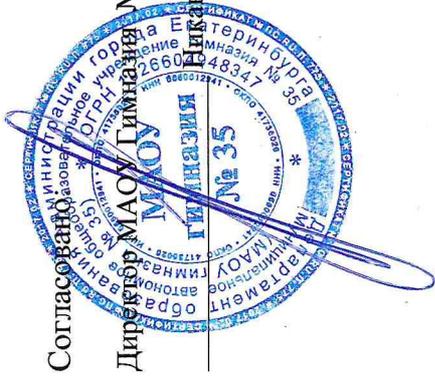


Согласовано

Директор МАОУ Гимназия № 35

Григорьева Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Щедрев



Примерное двухнедельное специализированное меню

(целиакия) ↗

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-------|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе | 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 | 0,1 | 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 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 58,29 | Суп картофельный курсй | 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 | | | | | | | | |

День: вторник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|----------------------|------|------|-------|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе | 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 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 58,3 | Рассолыник домашний | 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 | | | | | | | | |

День: среда
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|----------------------|------|------|---|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | 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 | Солянка по - студенчески с курой | 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) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|------|------|---|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | 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 | Борщ "Краснодарский" 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 курати | 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 288,09 | Бульброд 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 кури (без глютена) | 90 | 20,9 | 4,2 | 0,3 | 119,9 |
| 482,16 | Калуста 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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 |
| 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 картофельный с макаронными изделиями без глютена | 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) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|------|---|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | |
| 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 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 71,49 | Суп из овощей куриой | 210 | 5,9 | 5,6 | 1,5 | | 76,7 | |
| 307,34 | Шницель мясной из филе кури 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) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|------|---|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | |
| 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 | Суп картофельный с горохом, куриой | 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) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|----------------------|------|------|-------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе | 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 | Суп из овощей кури | 200 | 1,8 | 5 | 12,2 | 103 | | | |
| 140,08 | 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) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|------|-------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 218,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебе | 10/10 | 2,3 | 13,3 | 15,3 | 190,8 | | | |
| 247,9 | Каша молочная "Ассорти"(рис,куруза) с маслом. | 200 | 3,6 | 6,6 | 30,7 | 191,9 | | | |
| 718,04 | 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 | | | | | | | | | |
| 68,24 | Суп из овощей кури | 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 | | | |