Согласовано:

Директор _____

_____ / _____

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

_____ Шехерев М.С

# Примерное двухнедельное специализированное меню

(безглютеновая диета)

Сезон: осень/зима/весна 2026-2027

**День:** понедельник
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце | 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 | 0,5 | 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** | | | 6 | 20,4 | 96,8 | 604,1 |
| **Обед** | | | | | | |
| 58,29 | Суп из овощей | 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** | | | 16,2 | 9 | 70 | 406,7 |

**День:** вторник
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце | 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** | | | 16,4 | 27,5 | 47,9 | 523,9 |
| **Обед** | | | | | | |
| 58,3 | Борщ с капустой картофелем, курой | 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** | | | 22,5 | 31,2 | 58,1 | 606,2 |

**День:** среда
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | 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 | Суп картофельный | 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| 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 | Суп с макаронными изделиями, 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 кураги | 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд 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 куры (без глютена) | 90 | 20,9 | 4,2 | 0,3 | 119,9 |
| 482,16 | Капуста 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 из овощей с курой | 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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | 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 |
| 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** | | | 5,8 | 20,7 | 54,3 | 458,4 |
| **Обед** | | | | | | |
| 71,49 | Суп лапша на куринном бульоне | 210 | 5,9 | 5,6 | 1,5 | 76,7 |
| 307,34 | Шницель мясной из филе куры 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| 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 | Борщ "Сибирский" | 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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце | 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 | Рассольник домашний | 200 | 1,8 | 5 | 12,2 | 103 |
| 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 |
| 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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 288,09 | Бутерброд с маслом на безглютеновом хлебце | 10/10 | 2,3 | 13,3 | 15,3 | 190,8 |
| 257,9 | Каша молочная "Ассорти"( рис,кукуруза) с маслом. | 200 | 3,6 | 6,6 | 30,7 | 191,9 |
| 788,04 | 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** | | | | | | |
| 58,24 | Суп из овощей | 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 |