

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 102
В.А. Мельникова



Утверждаю

Дир. Мельникова В.А.
26 "января" 2026



**Примерное двухнедельное меню для детей 12 лет и старше с
непереносимостью глютена (целиакией),
обучающихся в общеобразовательных организациях
(всесезонное, завтрак + обед)**

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

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	-------------	-------------	---------	------------------	-------------

1 день

Завтрак

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым 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
Итого за "Завтрак"		648	14,9	18,4	88,3	560,0

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
-	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за "Обед"		862	31,1	38,3	102,8	863,3
Итого за день			46,0	56,7	191,1	1423,3

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	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
Итого за "Завтрак"		552	30,4	19,4	68,8	564,0

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым 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
Итого за "Обед"		1042	20,8	28,9	125,2	817,4
Итого за день			51,2	48,3	194,0	1381,4

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	-------------	---------	------------------	-------------

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

Итого за "Завтрак"

638 15,1 17,8 91,2 570,0

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
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6

Итого за "Обед"

827 36,2 35,0 103,6 850,4

Итого за день

51,3 52,8 194,8 1420,4

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, тушенная 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

Итого за "Завтрак"

707 16,6 18,1 87,6 565,4

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 тушенная 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

Итого за "Обед"

1027 39,2 28,2 115,4 845,8

Итого за день

55,8 46,3 203,0 1411,2

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	-------------	---------	------------------	-------------

5 день

Завтрак

9/7	Запеканка из рыбы с морковью (без глутена)	100	14,0	5,2	7,1	129,0
43/3	Каша 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 глутена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
27/10-1	Чай (вариант2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
Итого за "Завтрак"		607	22,3	15,8	89,3	585,9

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
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 глутена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
Итого за "Обед"		857	38,2	30,0	103,2	813,9
Итого за день			60,5	45,8	192,5	1399,8

6 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	4,5	33,7
	Хлебцы без глутена	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
Итого за "Завтрак"		577	18,9	26,1	62,1	545,3

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 глутена (вариант 2)	100	14,4	15,6	5,3	218,7
1/3	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 глутена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
Итого за "Обед"		857	29,0	36,3	106,1	849,9
Итого за день			47,9	62,4	168,2	1395,2

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	-------------	-------------	---------	------------------	-------------

7 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
	Йогурт бифидо	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	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

Итого за "Завтрак"

677 17,2 19,9 77,6 549,6

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
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

Итого за "Обед"

1037 37,1 25,4 124,1 849,5

Итого за день

54,3 45,3 201,7 1399,1

8 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

Итого за "Завтрак"

638 17,7 19,5 85,3 564,5

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 меню	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
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
ТТКЗ	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	17,3	66,8
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3

Итого за "Обед"

992 22,8 26,8 134,7 845,4

Итого за день

40,5 46,3 220,0 1409,9

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	--	-------------	-------------	---------	------------------	-------------

9 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
	Йогурт бифидо	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Хлебцы без глютена	27	2,3	0,6	20,1	93,8
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за "Завтрак"

652

14,4

16,2

91,8

567,1

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 (вариант 2)	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

Итого за "Обед"

992

23,6

32,5

126,6

874,7

Итого за день

38,0

48,7

218,4

1441,8

10 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	1,4	3,4	17,6	105,7
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	120	28,2	21,0	0,0	302,1
	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

Итого за "Завтрак"

547

35,0

28,2

52,1

597,9

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
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

Итого за "Обед"

1007

28,1

34,8

111,1

842,6

Итого за день

63,1

63,0

163,2

1440,5