


СОГЛАСОВАНО
Министр образования и науки
Республики Башкортостан


И.М. Мавлетбердин

УТВЕРЖДАЮ
Министр торговли и услуг
Республики Башкортостан


Л.Н. Гусев

**Десятидневное безглютеновое меню
для обучающихся общеобразовательных организаций
(7-11 лет)**

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Меню безглютеновое

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	6,19	13,16	52,85	350,6	0,23	54-7к-20
	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,26	0,06	0,28	3,9	2,8	54-27гн-2020
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
Итого за завтрак		540	9,3	17,3	73,4	468,1	13,1	
обед								
	Перец болгарский в нарезке	60	0,78	0,06	2,94	15,6	120	54-4з-2020
	Рассольник ленинградский с рисом	200	2,05	4,7	8,54	85,25	13,8	54-15с-2020
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,1	30,17	12,12	319,98	3,3	54-19г-2020
	Курица отварная	90	9,36	13,01	9,89	195,36	0,6	54-21м-2020
	Морс из клюквы и яблок	200	0,09	0,04	1,7	7,51	1,1	837
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		760	20,32	55,48	56,15	759,13	138,85	
Итого за день			29,57	72,78	129,54	1227,26	151,91	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	54-2з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,07	2,38	41,11	221,76		54-4г-2020
	Говядина отварная	90	27,66	18,09	0,54	275,39	0,54	54-20м-2020
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0,05	0,07	1,52		54-25гн-2020
Итого за завтрак		530	39,81	24,26	53,68	573,70	6,57	
обед								
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,1	4,29	75,21	3,63	54-11з-2020
	Борщ с капустой и кабачками вегетарианский	200	1,21	4,15	6,51	67,16	8,25	54-14с-2020
	Рис отварной	150	4,02	5,37	29,34	250,95		54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	90	15,58	11,16	3,92	178,89	3,47	54-10р-2020
	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,18	0,5	2,05	10,4		54-28хн-2020
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		760	26,48	34,78	67,07	718,04	15,40	
Итого за день			66,29	59,04	120,75	1291,74	21,97	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	200	17,15	20,25	3,14	264,42		54-1о-2020
	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,31	0,35	1,3	7,76		54-28гн-2020
	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	13	
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
	Итого за завтрак		560	21,81	24,93	42,20	463,61	13,03
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,51	6,09	6,01	78,75	0,9	54-7з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,14	3,99	5,94	94,71	14,1	54-5с-2020
	Макаронь безглютеновые отварные	150	3,33	6,19	40,46	232,67		827
	Голубцы ленивые	90	8,16	6,56	6,36	117,82	0,6	54-3м-2020
	Морс из брусники	200	0,28	0,2	3,29	18,4	6	
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
	Итого за обед		760	26,36	30,53	83,02	677,78	21,65
Итого за день			48,17	55,46	125,22	1141,39	34,68	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	5,75	6,65	27,94	195,88		54-20к-2020
	Чай кокосовым молоком и сиропом стевии	200	1,1	7,5	1,42	77,52		54-26гн-2020
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
	Итого за завтрак		610	12,39	22,25	65,02	479,33	15,05
обед								
	Салат из моркови и яблочк	60	0,55	6,1	4,29	75,21	3,63	54-11з-2020
	Щи из свежей капусты	200	2,73	4,44	8,69	80,49	1,64	54-1с-2020
	Плов с курицей	200	11,22	18,03	32,42	390,78	1,45	54-12м-2020
	Морс из смородины	200	0,2	0,04	2,31	7,6		838
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		720	19,64	36,11	68,67	689,51	6,77	
Итого за день			32,03	58,36	133,69	1168,84	21,82	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	54-2з-2020
	Рис отварной	150	4,02	5,37	29,34	250,95		54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	13,29	7,19	3,92	134,56	3,23	54-1п-2020
	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,32	0,11	2,14	9,98	1,5	54-19гн-2020
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
Итого за завтрак		530	20,51	16,41	47,36	470,52	10,76	
обед	Перец болгарский в нарезке	60	0,78	0,06	2,94	15,6	120	54-4з-2020
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,42	3,16	7,27	60,27	7,05	54-13с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,07	2,38	41,11	221,76		54-4г-2020
	Оладьи из печени с морковью	90	16,82	12,91	20,29	266,9	24,31	484
	Морс из клюквы и яблок	200	0,09	0,04	1,7	7,51	1,1	837
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		760	33,12	26,05	94,27	707,47	152,51	
Итого за день			53,63	42,46	141,63	1177,99	163,27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,79	11,13	40,01	289,08		54-6к-2020
	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,32	0,08	1,45	6,08		54-29гн-2020
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
	Итого за завтрак		610	12,65	19,31	77,12	501,09	15,05
обед								
	Томаты в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	54-3з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,14	3,99	5,94	94,71	14,1	54-5с-2020
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,1	30,17	12,12	319,98	3,3	54-19г-2020
	Курица отварная	90	9,36	13,01	9,89	195,36	0,6	54-21м-2020
	Морс из клюквы и яблок	200	0,09	0,04	1,7	7,51	1,1	837
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
Итого за обед		730	23,75	51,01	42,39	698,59	34,13	
Итого за день			36,40	70,32	119,51	1199,68	49,18	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Томаты в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	54-3з-2020
	Макаронь безглютеновь отварнь	150	3,33	6,19	40,46	232,67		827
	Гуляш из говьядинь	90	12,31	17,84	5,27	231,26	0,9	373
	Чай фруКТовь с яблоком и сиропом стевии	200	0,25	0,1	1,25	7,16	1,2	54-34гн-20
	Хлеб безглютеновь	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
Итого за завтрак		530	18,95	27,93	59,72	552,12	17,13	
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1,51	6,09	6,01	78,75	0,9	54-7з-2020
	Щи из свежь капусты	200	2,73	4,44	8,69	80,49	1,64	54-1с-2020
	Рис отварной	150	4,02	5,37	29,34	250,95		54-6г-2020
	Рьба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	13,29	7,19	3,92	134,56	3,23	54-11р-2020
	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,18	0,5	2,05	10,4		54-28хн-2020
	Хлеб безглютеновь	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		760	26,67	31,09	70,97	690,58	5,82	
Итого за день			45,62	59,02	130,69	1242,70	22,95	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1	Каша "Дружба"	200	2,47	6,95	26,89	194,97		54-16к-2020
	Чай кокосовым молоком и сиропом стевии	200	1,1	7,5	1,42	77,52		54-26гн-2020
	Мандарины	150	1,09	0,27	10,23	51,82	51,82	
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
	Итого за завтрак		610	9,60	22,22	59,50	459,74	51,87
обед								
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	54-2з-2020
	Борщ с капустой и кабачками	200	2,45	4,56	7,84	81,25	9,1	54-2с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,07	2,38	41,11	221,76		54-4г-2020
	Говядина отварная	90	27,66	18,09	0,54	275,39	0,54	54-20м-2020
	Морс из смородины	200	0,2	0,04	2,31	7,6		838
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		760	44,80	32,63	74,26	729,83	15,69	
Итого за день			54,4	54,9	133,8	1189,6	67,6	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Омлет натуральный	200	17,15	20,25	3,14	264,42		54-1о-2020
	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,32	0,08	1,45	6,08		54-29гн-2020
	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8	13	
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
Итого за завтрак		560	21,82	24,66	42,35	461,93	13,03	
обед								
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	5,7	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,42	3,16	7,27	60,27	7,05	54-13с-2020
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,1	30,17	12,12	319,98	3,3	54-19г-2020
	Печень тертая	90	13,4	10,48	5,56	170,92	24,38	54-19м-2020
	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,18	0,5	2,05	10,4		54-28хн-2020
	Хлеб безглютеновый	30	2,4	3,68	10,46	66,63	0,03	824
Итого за обед		730	21,36	51,04	42,48	679,11	40,46	

ГКУ РБ "Управление социального питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Сезон:

Возрастная категория: Меню безглютеновое с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	3,52	6,93	40,4	235,75		54-1к-2020
	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,09	1,77	6,56		54-30гн-2020
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	
Итого за завтрак		610	9,36	15,12	77,83	448,24	15,05	
обед								
	Салат из зеленого горошка	60	3,01	12,12	2,28	130,3	3	
	Рассольник ленинградский с рисом	200	2,05	4,7	8,54	85,25	13,8	54-15с-2020
	Рагу овощное с мясом	200	19,16	19,93	13,2	307,32	12,9	89
	Чай кокосовым молоком и сиропом стевии	200	1,1	7,5	1,42	77,52		54-26гн-2020
	Хлеб безглютеновый	60	4,94	7,5	20,96	135,43	0,05	824,01
Итого за обед		720	30,26	51,75	46,40	735,80	29,75	
Итого за день			39,62	66,87	124,23	1184,04	44,80	