

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Средняя школа № 8»

Л.И.Буздуга
« 6 » сентября 2024год.

Типовое 20-ти дневное меню

ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

с непереносимостью глютена (целиакия)

Трехразового питания (завтрак, обед, полдник) для обучающихся возрастной категории 12-18 лет в муниципальных общественных организациях Петропавловск- Камчатского городского округа.

Структура типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Причина замены
День/неделя: Понедельник - 1			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
209/М	Яйцо вареное	40	
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	В составе блюда содержатся овсяные хлопья, которые не рекомендуются для питания детей с целиакией*. Блюдо необходимо заменить на равноценное
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		625	
Обед			
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновой крупы (гречневой, рисовой). Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1045	
Полдник			

Структура типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
День/неделя: Понедельник - 1	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 250/10	260
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	665
Обед	
Винегрет с сельдью	100
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Мясо тушеное*	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Груша	100
Итого за Обед	1035
Полдник	

398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновой крупы (гречневой, рисовой). Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное
	Ряженка 2,5%	200	
338/М	Груша	100	
Итого за Полдник		400	
Итого за Понедельник - 1		2 070	

Печенье безглютеновое из гречневой муки	50
Ряженка 2,5%	200
Груша	100
Итого за Полдник	350
Итого за Понедельник - 1	2 050

<i>День/неделя: Вторник - 1</i>			
Завтрак			
15/М	Сыр полутвердый	15	
219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30	230	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновой крупы (гречневой, рисовой). Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо зам
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить на хлеб безглютеновый
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		595	
Обед			
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной отварной, 250/10	260	В составе блюда содержится крупа перловая, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновой крупы (рис). Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным, 280/30	310	В составе блюда содержатся сухари панировочные, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда без использования сухарей панировочных. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		910	
Полдник			
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо подлежит замене
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	

<i>День/неделя: Вторник - 1</i>	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Сырники из творога* с соусом ягодным, 180/30	210
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	565
Обед	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100
Суп картофельный с рисом с говядиной отварной, 250/10	260
Печень по-строгановски*	100
Картофельное пюре	180
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Яблоко	100
Итого за Обед	1030
Полдник	
Мусс лимонный	100
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200

338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Вторник - 1		2 030	

Киви	100
Итого за Полдник	400
Итого за Вторник - 1	1 530

День/неделя: Среда - 1			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом сметанным, 100/30	130	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		660	
Обед			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с заменой томатной пасты на помидоры свежие. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285	В составе блюда содержится мука пшеничная, не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо подлежит замене
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	1050	
Итого за Обед		900	
Полдник			
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на рисовую. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
	Йогурт питьевой	200	Йогурты не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Требуется заменить
338/М	Виноград	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Среда - 1		2 085	

День/неделя: Среда - 1	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Рыба запеченная* с маслом сливочным, 100/5	105
Картофель отварной	180
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	635
Обед	
Салат из овощей с кукурузой	100
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Биточки мясные** с маслом сливочным, 100/5	105
Каша пшеничная с овощами	180
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Груша	100
Итого за Обед	1040
Полдник	
Желе из ягод	75
Ацидофилин	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375
Итого за Среда - 1	2 050

День/неделя: Четверг - 1			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
210/М	Омлет натуральный	50	
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	Хлопья кукурузные не рекомендуются в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Блюдо необходимо заменить на равноценное
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	
202/М/ССЖ	Макаронные изделия	180	Макаронные изделия не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно использование безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1040	
Полдник			
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой круп. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо рекомендуется заменить на равноценное
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
338/М	Банан	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Четверг - 1		2 030	

День/неделя: Четверг - 1	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Омлет натуральный	50
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	665
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/15	275
Куриное филе в сырном соусе	100
Овощи запеченные	180
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	120
Яблоко	100
Итого за Обед	1075
Полдник	
Печенье из гречневой муки безглютеновое	50
Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200
Банан	100
Итого за Полдник	350
Итого за Четверг - 1	2 090

<i>День/неделя: Пятница - 1</i>			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
394/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	В составе блюда содержится какао-порошок, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Напиток необходимо заменить
	Хлеб пшеничный	40	
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		630	
Обед			
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	280	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1040	
Полдник			
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
	Снежок	200	
338/М	Апельсин	150	
Итого за Полдник		425	
Итого за Пятница - 1		2 095	

<i>День/неделя: Пятница - 1</i>	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Бефстроганов из куриного филе*	100
Картофель запеченный	180
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	630
Обед	
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100
Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/15	265
Мясо тушеное*	100
Рис припущенный с овощами	180
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Груша	100
Итого за Обед	1035
Полдник	
Мусс лимонный	100
Снежок	200
Апельсин	150
Итого за Полдник	450
Итого за Пятница - 1	2 115

День/неделя: Понедельник - 2			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
209/М	Яйцо вареное	40	
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
89/М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265	
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1065	
Полдник			
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
338/М	Яблоко	100	
Итого за Полдник		380	
Итого за Понедельник - 2		2 060	

День/неделя: Понедельник - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из смеси круп	250
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Груша	100
Итого за Завтрак	670
Обед	
Салат картофельный с кальмаром	100
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 100/5	105
Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	1020
Полдник	
Желе из ягод	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Яблоко	100
Итого за Полдник	375
Итого за Понедельник - 2	2 065

День/неделя: Вторник - 2			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	
	Булочка с изюмом	50	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		590	
Обед			
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1010	
Полдник			
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	В составе блюда содержатся мука пшеничная и джем, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
	Варенец	200	
338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		400	
Итого за Вторник - 2		2 000	

День/неделя: Вторник - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Запеканка из творога * с соусом ягодным, 180/30	210
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	560
Обед	
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Плов с отварной птицей, 100/180	280
Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Груша	100
Итого за Обед	1015
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	50
Варенец	200
Киви	100
Итого за Полдник	350
Итого за Вторник - 2	1 925

День/неделя: Среда - 2			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
268/М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		660	
Обед			
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1030	
Полдник			
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
338/М	Груша	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Среда - 2		2 065	

День/неделя: Среда - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Печень жареная с маслом	100
Каша гречневая рассыпчатая	180
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	630
Обед	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100
Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260
Котлета мясо-рыбная** с маслом сливочным, 100/5	105
Картофельное пюре	180
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	1015
Полдник	
Мусс лимонный	100
Компот из кураги, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	400
Итого за Среда - 2	2 045

День/неделя: Четверг - 2			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
209/М	Яйцо вареное	40	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	В составе соуса содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Соус требуется заменить
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией. Возможно использование безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1075	
Полдник			
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
	Ацидофилин	200	
338/М	Виноград	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Четверг - 2		2 065	

День/неделя: Четверг - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Яблоко	100
Итого за Завтрак	670
Обед	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 100/5	105
Каша пшеничная с овощами	180
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Груша	100
Итого за Обед	1050
Полдник	
Желе из ягод	75
Ацидофилин	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375
Итого за Четверг - 2	2 095

День/неделя: Пятница - 2			
Завтрак			
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	Колбасные изделия (сардельки) не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	В составе напитка содержится какао-порошок, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Напиток требуется заменить
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		625	
Обед			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	В составе блюда содержатся мука пшеничная и томатная паста, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки и протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1030	
Полдник			
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно использование безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
338/М	Груша	100	
Итого за Полдник		355	
Итого за Пятница - 2		2 010	

День/неделя: Пятница - 2	
Завтрак	
Биточки мясные** с маслом сливочным, 100/5	105
Картофель запеченный по-деревенски	180
Чай с ягодами, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	625
Обед	
Салат витаминный /2 вариант/	100
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/15	265
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105
Овощи запеченные	180
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	120
Яблоко	100
Итого за Обед	1070
Полдник	
Печенье из гречневой муки безглютеновое	30
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	330
Итого за Пятница - 2	2 025

День/неделя: Понедельник - 3			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
209/М	Яйцо вареное	40	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	В составе блюда содержится крупа пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		625	
Обед			
77/М	Сельдь с картофелем	100	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1045	
Полдник			
398/М/ССЖ	Блинчики с молоком сгущенным	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блю
	Ряженка 2,5%	200	
338/М	Апельсин	150	
Итого за Полдник		450	
Итого за Понедельник - 3		2 120	

День/неделя: Понедельник - 3		
Завтрак		
Масло сливочное	10	
Сыр полутвердый	15	
Яйцо вареное	40	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 250/10	260	
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	40	
Яблоко	100	
Итого за Завтрак		665
Обед		
Сельдь с картофелем	100	
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	
Котлеты домашние** с маслом сливочным, 100/5	105	
Каша гречневая рассыпчатая	180	
Компот из сухофруктов, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	70	
Груша	100	
Итого за Обед		1030
Полдник		
Мусс лимонный	100	
Ряженка 2,5%	200	
Апельсин	150	
Итого за Полдник		450
Итого за Понедельник - 3		2 145

День/неделя: Вторник - 3			
Завтрак			
15/М	Сыр полутвердый	15	
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30	230	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо требуется заменить на равноценное
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		595	
Обед			
69/М	Винегрет с морской капустой	100	
96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1045	
Полдник			
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Требуется заменить блюдо
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
338/М	Виноград	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Вторник - 3		2 015	

День/неделя: Вторник - 3	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Сырники из творога* с соусом ягодным, 180/30	210
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	565
Обед	
Винегрет с морской капустой	100
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/15	275
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105
Картофельное пюре	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	120
Яблоко	100
Итого за Обед	1050
Полдник	
Желе из ягод	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375
Итого за Вторник - 3	1 990

<i>День/неделя: Среда - 3</i>			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
Итого за Завтрак		630	
Обед			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить.
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом, 280/5	285	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить.
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1035	
Полдник			
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
	Йогурт питьевой	200	Йогурт питьевой не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить

<i>День/неделя: Среда - 3</i>	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Куриное филе в сырном соусе	100
Овощи запеченные	180
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Завтрак	660
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100
Суп картофельный с рисом с говядиной. 250/10	260
Котлета мясо-рыбная* с маслом сливочным, 100/5	105
Каша пшенная с овощами	180
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	1015
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	50
Ацидофилин	200

338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Среда - 3		2 040	

Киви	100
Итого за Полдник	350
Итого за Среда - 3	2 025

День/неделя: Четверг - 3			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
210/М	Омлет натуральный	50	
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	Хлопья кукурузные не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 250/15/10	275	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1045	
Полдник			
	Круассан с сыром	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить.
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
338/М	Груша	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Четверг - 3		2 035	

День/неделя: Четверг - 3	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Омлет натуральный	50
Каша вязкая молочная из смеси круп	250
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	670
Обед	
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/10/15	275
Плов с говядиной	280
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Яблоко	100
Итого за Обед	1015
Полдник	
Мусс лимонный	100
Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	400
Итого за Четверг - 3	2 085

<i>День/неделя: Пятница - 3</i>			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	100	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно использование безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	В составе напитка содержится какао-порошок, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Напиток требуется заменить
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		630	
Обед			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	В составе блюда содержится крупа перловая, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой крупы. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1030	
Полдник			
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
	Снежок	200	

<i>День/неделя: Пятница - 3</i>	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Бифштекс рубленый	100
Каша пшеничная с овощами	180
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	630
Обед	
Салат из свежих огурцов	100
Суп крестьянский с рисом с говядиной, 250/10	260
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105
Каша гречневая рассыпчатая	180
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	120
Груша	100
Итого за Обед	1065
Полдник	
Желе из ягод	75
Снежок	200

338/М	Банан	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Пятница - 3		2 035	

Банан	100
Итого за Полдник	375
Итого за Пятница - 3	2 070

День/неделя: Понедельник - 4			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
209/М	Яйцо вареное	40	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	100	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1045	
Полдник			
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		380	
Итого за Понедельник - 4		2 040	

День/неделя: Понедельник - 4	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Груша	100
Итого за Завтрак	670
Обед	
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100
Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275
Биточки мясные** с маслом сливочным, 100/5	105
Картофель запеченный по-деревенски	180
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Яблоко	100
Итого за Обед	1020
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	50
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
Итого за Полдник	350
Итого за Понедельник - 4	2 040

<i>День/неделя: Вторник - 4</i>			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		590	
Обед			
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	В составе блюда содержатся мука пшеничная и томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки и протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1030	
Полдник			
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
	Варенец	200	
338/М	Виноград	100	
Итого за Полдник		400	
Итого за Вторник - 4		2 020	

<i>День/неделя: Вторник - 4</i>	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Запеканка творожная** с соусом ягодным, 180/30	210
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Яблоко	100
Итого за Завтрак	570
Обед	
Винегрет с кальмаром	100
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/15	265
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105
Овощи запеченные	180
Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Груша	100
Итого за Обед	1040
Полдник	
Мусс лимонный	100
Варенец	200
Виноград	100
Итого за Полдник	400
Итого за Вторник - 4	2 010

День/неделя: Среда - 4			
Завтрак			
15/М	Сыр полутвердый	15	
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		635	
Обед			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
234/М/ССЖ	Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 100/5	105	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1045	
Полдник			
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
338/М	Апельсин	150	
Итого за Полдник		425	
Итого за Среда - 4		2 105	

День/неделя: Среда - 4	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Плов с отварной птицей, 100/180	280
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	635
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100
Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/15	265
Котлета мясо-рыбная** с маслом сливочным, 100/5	105
Картофельное пюре	180
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	1020
Полдник	
Желе из ягод	75
Компот из кураги, 200/11	200
Апельсин	150
Итого за Полдник	425
Итого за Среда - 4	2 080

День/неделя: Четверг - 4			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
15/М	Сыр полутвердый	15	
209/М	Яйцо вареное	40	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно использование безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		1040	
Полдник			
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо требуется заменить
	Ацидофилин	200	
338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Четверг - 4		2 030	

День/неделя: Четверг - 4	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 250/5/5	260
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Яблоко	100
Итого за Завтрак	655
Обед	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/15	275
Куриное филе в сырном соусе	100
Каша пшенная с овощами	180
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Груша	100
Итого за Обед	1045
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	50
Ацидофилин	200
Киви	100
Итого за Полдник	350
Итого за Четверг - 4	2 050

День/неделя: Пятница - 4			
Завтрак			
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	Колбасные изделия (сардельки) не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить на равноценное
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно использование безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	В составе блюда содержится какао-порошок, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Напиток требуется заменить
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		625	
Обед			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	280	В составе блюда содержатся мука пшеничная и томатная паста, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием гречневой или рисовой муки и протертых томатов. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	30	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	60	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		1040	
Полдник			
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	В составе блюда содержится хлеб пшеничный, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютенового хлеба
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
338/М	Груша	100	
Итого за Полдник		355	
Итого за Пятница - 4		2 020	

День/неделя: Пятница - 4	
Завтрак	
Масли сливочное	10
Котлета домашняя** с маслом сливочным, 100/5	105
Каша гречневая рассыпчатая	180
Чай с ягодами, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	625
Обед	
Салат витаминный /2 вариант/	100
Суп картофельный с рисом с курицей, 250/15	265
Мясо тушеное*	100
Картофель отварной	180
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Яблоко	100
Итого за Обед	1035
Полдник	
Мусс лимонный	100
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	400
Итого за Пятница - 4	2 060

* - замена муки пшеничной на рисовую

|** - приготовление без добавления хлеба и сухарей |

Типовое 20-ти дневное меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края

Возрастная группа

12-18 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами, 250/10	260	10,22	5,1	49,4	286,05	0,29	0,22	3,94	32,8	0,07	178,76	250,1	67,88	344,45	1,72	2,64	14,48	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		665	22,51	23,6	89,27	667,37	0,48	0,54	16,95	232,38	1,22	413,76	491,84	118,38	779,09	7,13	20,77	26,09	0,08
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	5,51	11,41	6,28	150,49	0,05	0,08	8,18	213,11	7,5	35,65	92,17	33,6	237,66	0,98	9,45	13,07	0,12
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	16,47	16,71	2,66	227,8	0,08	0,15	12	178,52		18,7	178,89	30,83	428,98	2,8	0,22	7,51	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1035	42,98	43,48	120,46	1052,99	0,76	0,61	46,32	635,27	7,58	254,97	723,8	300,75	1611,33	14,11	25,17	29,07	0,25
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		350	11,24	14,21	41,6	347,81	0,19	0,38	5,75	85,59	0,1	312,16	297,63	57,73	528,92	3,77	3,96	22,33	0,06
Итого за день		2050	76,73	81,29	251,33	2068,17	1,43	1,53	69,02	953,24	8,9	980,89	1513,27	476,86	2919,34	25,01	49,9	77,49	0,39

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 1																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 180/30	210	29,84	18,83	37,57	451,24	0,1	0,45	4,53	119,10	0,18	270,18	378,08	51,51	260,91	0,92	50,82	14,65	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		565	38,53	26,77	80,01	731,52	0,28	0,67	10,47	178,86	0,35	548,18	593,88	107,16	583,9	5,42	56,9	22,29	0,08
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,64	6,2	3,59	77,56	0,06	0,05	46,15	161,79		51,96	42,28	22,91	263,85	1,05	0,39	2,54	0,04
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	4,9	7,75	17,95	161,39	0,09	0,07	14	211,15		17,74	87,83	27,11	416,85	1,18	1,72	4,81	0,04
261/М/Ц	Печень по-строгановски	100	15,34	14,07	8,36	223,35	0,26	1,78	27,51	6722,49	0,98	35,46	276,78	19,35	272,73	5,67	32,37	7,77	0,19
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1030	32,46	38,22	117,08	952,23	0,89	2,18	131,82	7145,45	1,07	304,51	678,16	180,81	2301,57	14,07	42,68	28,32	0,33
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		400	2,98	0,46	24,96	128,64	0,03	0,05	190,9	16,04		56,23	48,18	32,64	369,29	1,84	0,31	2,03	0,01
Итого за день		1995	73,97	65,45	222,05	1812,39	1,2	2,9	333,19	7340,35	1,42	908,92	1320,22	320,61	3254,76	21,33	99,89	52,64	0,42

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с маслом сливочным, 100/5	105	22,72	11,38	7,06	222,58	0,23	0,18	0,97	54,9	11,84	24,8	226,56	35,65	370,17	0,70	49,58	54	0,46
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	0,14	37,2	28,08	0,07	20,9	109,61	42,87	1058,01	1,69	0,55	9,3	0,06
376/М	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		635	30,25	25,25	78,27	668,91	0,6	0,42	78,27	159,73	12,04	125,7	425,08	118,64	1783,71	6,69	53,77	65,55	0,53
Обед																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,36	5,28	4,53	71,4	0,04	0,05	24,23	34,24		28,47	33,11	15,41	226,02	0,61	0,34	2,26	0,01
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,92	6,73	12	138,14	0,11	0,1	38,94	295,36	0,01	55,02	106,12	32,79	536,59	1,17	5,46	5,94	0,03
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 100/5	105	14,43	18,87	9,82	267,98	0,39	0,16	9,1	23,7	0,07	16,86	165,37	31,99	478,26	1,36	12,10	7,88	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	0,01	40	3,4		7,53	6,6	6,2	70,33	0,29	0,22	0,2	
	Хлеб безглютеновый	80	5,43	3,54	33,93	191,94	0,21	0,08		3,48		107,36	122,32	50,4	90,6	2,13	6,25	0,51	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1040	36	40,39	123,61	1012,17	1,05	0,57	143,77	459,54	0,15	263,88	602,21	206,04	1829,37	9,91	26,24	21,8	0,15
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	8,22	5,63	29,56	209,73	0,11	0,28	8,95	50,53	0,06	269,48	216,7	51,34	536,19	0,86	4,11	26,18	0,05
Итого за день		2050	74,47	71,27	231,44	1890,81	1,76	1,27	230,99	669,8	12,25	659,06	1243,99	376,02	4149,27	17,46	84,12	113,53	0,73

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	50	5,47	6,38	0,93	83,04	0,03	0,2	0,17	115,86	0,91	39	89,29	6,69	75,6	1,02	12,43	9,17	0,03
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	9,66	7,21	53,48	318,67	0,14	0,3	2,28	70,15	0,13	224,11	218,8	41,15	337,48	1,7	11,13	15,75	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		665	22,34	27,39	94,5	720,23	0,32	0,65	10,46	278,59	1,31	479,11	478,03	96,54	668,72	7,23	29,21	27,53	0,09
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/15	275	6,60	11,47	15,06	190,35	0,08	0,10	20,34	252,35	0,01	37,00	102,12	27,84	373,62	1,34	1,78	5,81	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,6	11,5	0,79	186,34	0,08	0,21	0,19	69,11	0,15	150,02	222,64	24,26	219,39	0,81	19,29	3,24	0,01
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	0,05	160	130,72		9,93	2,72	2,72	8,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1075	41,64	40,11	120,98	1038,4	0,81	0,79	309,17	1368,92	0,21	514,64	728,14	220,68	2155,28	11,17	33,51	24,78	0,14
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Полдник		350	7,13	9,46	62,48	366,75	0,19	0,16	10,75	59,59	0,03	77,49	147,53	75,48	430,25	2,38	2,86	3,38	0,01
Итого за день		2090	71,11	76,96	277,96	2125,38	1,32	1,6	330,38	1707,1	1,55	1071,24	1353,7	392,7	3254,25	20,78	65,58	55,69	0,24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 1																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
290/М/Ц	Бефстроганов из куриного филе	100	17,01	11,28	6,01	199,36	0,1	0,19	2,5	33,42	0,02	37,42	182,01	25,57	268,83	0,91	19,15	3,06	0,01
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,08	44,01	225,88	0,32	0,19	54	8,1		29,21	157,09	62,23	1533,65	2,45	0,73	13,5	0,08
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		630	26,08	23,82	89,4	686,78	0,57	0,47	66,6	93,76	0,15	144,83	427,5	127,41	2156,51	7,57	23,52	18,81	0,1
Обед																			
64/К	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,01	2,55	4,51	53	0,05	0,09	3,15	921,93	0,18	36,39	65,27	94,67	537,75	7,73	2,82	1128,85	153,03
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/15	265	6,50	8,07	17,58	169,52	0,13	0,11	17,05	243	0	20,00	108,88	32,54	563,42	1,59	1,05	6,74	0,05
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	16,47	16,71	2,66	227,8	0,08	0,15	12	178,52		18,7	178,89	30,83	428,98	2,8	0,22	7,51	0,07
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,15	4,92	39,47	219,33	0,07	0,05	4,8	507	0,08	22,84	106,38	37,69	159,8	0,94	7,36	2,94	0,05
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1035	35,75	36,74	124,9	985,02	0,59	0,52	45	1857,89	0,26	245,6	616,19	266,89	1964,44	17,87	18,67	1147,62	153,21
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		450	8,67	5,33	39,35	256,35	0,13	0,31	99,8	56,4	0,06	301,15	226,9	51,9	600,25	0,79	4,83	21,02	0,07
Итого за день		2115	70,5	65,89	253,65	1928,15	1,29	1,3	211,4	2008,05	0,47	691,58	1270,59	446,2	4721,2	26,23	47,02	1187,45	153,38

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,79	4,22	40,51	232,17	0,17	0,21	1,69	29,32	0,07	165,54	200,22	47,21	258,63	0,98	4,59	13,03	0,04
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		670	22,28	24,75	88,79	673,34	0,39	0,56	7,98	241,74	1,27	463,49	493,43	111,25	585,88	6,9	24,65	24,15	0,08
Обед																			
89/И	Салат картофельный с кальмаром	100	4,31	5,57	10,07	108,26	0,11	0,06	12,68	169,85		20,23	82,75	33,01	377,88	0,87	7,07	48,49	0,08
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265	10,27	6,47	19,65	179,44	0,27	0,12	13,91	211,00	0	36,29	129,9	40,85	534,61	2,23	5,59	3,35	0,03
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5	105	18,95	15,16	1,3	218,14	0,07	0,18	1,2	22,5	0,07	16,96	180,28	29,24	359,38	1,28	26,92	7,98	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1020	47,84	36,43	127,26	1036,46	0,97	0,62	38,39	522,74	0,14	220,33	731,21	302,96	2140,11	13,38	49,41	64,95	0,22
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Полдник		375	2,48	0,46	27,02	126,52	0,03	0,03	14,25	7,17		27,56	23,48	16,58	337,73	3,16	0,34	2,19	0,01
Итого за день		2065	72,6	61,64	243,07	1836,32	1,39	1,21	60,62	771,65	1,41	711,38	1248,12	430,79	3063,72	23,44	74,4	91,29	0,31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 180/30	210	28,83	17,3	37	427,18	0,10	0,45	4,50	117,8	0,24	262,54	364,28	47,31	252,91	0,98	49,02	15,0	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		560	34,12	28,11	78,71	718,96	0,27	0,62	15,33	182,31	0,4	407,94	503,08	94,76	688,7	5,25	53,22	22,29	0,07
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,96	68,45	0,06	0,21	77,6	205,85		26,53	23,83	16,73	250,62	0,83	0,32	2,11	0,02
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,92	6,73	12	138,14	0,11	0,1	38,94	295,36	0,01	55,02	106,12	32,79	536,59	1,17	5,46	5,94	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	23,04	23,05	47,19	488,65	0,15	0,21	5,5	952		38,64	285,28	65,91	366,29	2,62	30,58	9,46	0,19
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1015	36,47	38,32	121,87	989,43	0,54	0,69	207,22	1523,84	0,01	241,38	545,41	174,06	1455,74	9,21	41,59	19,01	0,27
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	11,64	14,31	39,2	345,81	0,21	0,39	181,75	98,59	0,09	321,16	323,63	74,73	669,92	2,27	6,06	23,33	0,06
Итого за день		1925	82,23	80,74	239,78	2054,2	1,02	1,7	404,3	1804,74	0,5	970,48	1372,12	343,55	2814,36	16,73	100,87	64,63	0,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
254/М/ССЖ	Печень жареная с маслом	100	20,99	8,69	10,84	207,67	0,35	2,53	37,95	9649,05	1,46	12,39	368,78	22,83	324,91	7,97	46,62	7,25	0,26
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		630	33,12	23,89	89,92	714,06	0,77	2,78	73,05	9746,62	1,66	110,53	661,02	198,02	809,76	16,81	53,87	10,68	0,29
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,64	6,2	3,59	77,56	0,06	0,05	46,15	161,79		51,96	42,28	22,91	263,85	1,05	0,39	2,54	0,04
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	4,9	7,75	17,95	161,39	0,09	0,07	14	211,15		17,74	87,83	27,11	416,85	1,18	1,72	4,81	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 100/5	105	16,78	14,2	10,85	239,40	0,17	0,16	8,54	62,19	4,98	23,59	179,74	30,85	427,93	1,24	28,76	26,52	0,25
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1015	33,02	37,28	117,38	945,25	0,76	0,55	110,45	481,03	5,07	277,28	566,52	188,14	2384,45	9,47	37,32	46,53	0,39
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	3,1	0,38	34,53	159,54	0,05	0,06	13,6	89,85		51,48	42,3	30,15	445,63	2,95	0,51	1,53	0,02
Итого за день		2045	69,24	61,55	241,83	1818,85	1,58	3,39	197,1	10317,5	6,73	439,29	1269,84	416,31	3639,84	29,23	91,7	58,74	0,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 2																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,48	3,68	50,69	266,61	0,09	0,21	1,63	27,5	0,06	156,73	195,45	45,13	237,67	0,7	9,56	12,02	0,05
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		660	21,98	24,28	98,11	706,94	0,32	0,55	14,67	242,5	1,26	452,73	484,08	106,52	693,03	6,54	29,85	24,15	0,09
Обед																			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,17	8,2	113,43	0,05	0,04	9,8	14,4		29,77	42,42	18,68	227,59	1,33	0,75	4,19	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5	105	18,95	15,16	1,3	218,14	0,07	0,18	1,2	22,5	0,07	16,96	180,28	29,24	359,38	1,28	26,92	7,98	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1050	40,74	39,02	122,18	1012,65	0,76	0,56	66,04	357,84	0,15	261,23	629,15	206,23	1613,67	10,44	42,02	22,96	0,15
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	8,22	5,63	29,56	209,73	0,11	0,28	8,95	50,53	0,06	269,48	216,7	51,34	536,19	0,86	4,11	26,18	0,05
Итого за день		2085	70,94	68,93	249,85	1929,32	1,19	1,39	89,66	650,87	1,47	983,44	1329,93	364,09	2842,89	17,84	75,98	73,29	0,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 2																			
Завтрак																			
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 100/5	105	14,43	18,87	9,82	267,98	0,39	0,16	9,1	23,7	0,07	16,86	165,37	31,99	478,26	1,36	12,10	7,88	0,07
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,08	44,01	225,88	0,32	0,19	54	8,1		29,21	157,09	62,23	1533,65	2,45	0,73	13,5	0,08
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		625	23,47	24,1	94,15	692,52	0,85	0,44	69,25	36,6	0,07	126,62	413,98	137,27	2246,24	8,13	16,17	22,63	0,16
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	0,06	26,85	276,5		39,42	46,16	20,44	218,1	0,69	0,59	2,57	0,02
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/15	265	9,80	9,32	19,36	202,31	0,19	0,12	12,7	241,5	0	47,71	182,65	43,62	624,07	2,46	5,19	7,54	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1070	51,64	39,12	122,65	1068,52	0,95	0,83	155,3	1400,05	0,12	400,48	829,76	243,47	2504,31	12,03	46,53	23,38	0,14
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		350	5,74	9,27	45,7	293,74	0,15	0,14	35,25	66,6	0,03	71,24	122,38	34,64	263,55	4,51	1,96	4,33	0,02
Итого за день		2045	80,85	72,49	262,5	2054,78	1,95	1,41	259,8	1503,25	0,22	598,34	1366,12	415,38	5014,1	24,67	64,66	50,34	0,32

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами, 250/10	260	10,22	5,1	49,4	286,05	0,29	0,22	3,94	32,8	0,07	178,76	250,1	67,88	344,45	1,72	2,64	14,48	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		665	22,51	23,6	89,27	667,37	0,48	0,54	16,95	232,38	1,22	413,76	491,84	118,38	779,09	7,13	20,77	26,09	0,08
Обед																			
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	100	5,75	11,55	11,41	172,83	0,09	0,09	14,33	9,6	7,5	25	98,24	33,85	426,35	0,98	9,31	13,5	0,13
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,92	6,73	12	138,14	0,11	0,1	38,94	295,36	0,01	55,02	106,12	32,79	536,59	1,17	5,46	5,94	0,03
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным	105	14,61	11,07	9,05	194,78	0,31	0,17	9,1	23,7	0,07	16,17	177,07	31,82	487,3	1,72	13,22	5,4	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1030	41,4	38,48	129,18	1035,62	1,02	0,66	67,97	357,6	7,65	246,04	724,73	301,32	1937,93	12,97	37,29	28,46	0,25
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	44	0,07	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		450	9,07	5,33	26,15	206,35	0,11	0,31	98,6	56,4	0,07	307,15	222,9	49,9	620,25	0,79	2,83	21,02	0,07
Итого за день		2145	72,98	67,41	244,6	1909,34	1,61	1,51	183,52	646,38	8,94	966,95	1439,47	469,6	3337,27	20,89	60,89	75,57	0,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 3																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 180/30	210	29,84	18,83	37,57	451,24	0,1	0,45	4,53	119,10	0,18	270,18	378,08	51,51	260,91	0,92	50,82	14,65	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		565	38,53	26,77	80,01	731,52	0,28	0,67	10,47	178,86	0,35	548,18	593,88	107,16	583,9	5,42	56,9	22,29	0,08
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	100	1,3	4,19	7,46	74,81	0,05	0,05	8,75	242,29		28,66	48,01	51,07	425,58	3,91	0,44	503,66	68,02
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/15	275	6,60	11,47	15,06	190,35	0,08	0,10	20,34	252,35	0,01	37,00	102,12	27,84	373,62	1,34	1,78	5,81	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1080	45,13	40,27	121,28	1045,37	0,8	0,72	73,25	576,99	0,17	323,64	700,13	241,25	2483,04	13,27	41,69	522,88	68,13
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		375	2,68	0,66	32,62	151,52	0,05	0,03	10,25	7,17		41,56	34,48	24,58	284,73	1,56	0,14	8,19	0,01
Итого за день		2020	86,34	67,7	233,91	1928,41	1,13	1,42	93,97	763,02	0,52	913,38	1328,49	372,99	3351,67	20,25	98,73	553,36	68,22

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,6	11,5	0,79	186,34	0,08	0,21	0,19	69,11	0,15	150,02	222,64	24,26	219,39	0,81	19,29	3,24	0,01
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		660	30,62	27,81	77,07	696,18	0,54	0,58	143,04	986,52	0,33	376,93	522,91	141,61	1536,01	8,14	27,14	16,16	0,08
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	4,9	7,75	17,95	161,39	0,09	0,07	14	211,15		17,74	87,83	27,11	416,85	1,18	1,72	4,81	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 100/5	105	16,78	14,2	10,85	239,40	0,17	0,16	8,54	62,19	4,98	23,59	179,74	30,85	427,93	1,24	28,76	26,52	0,25
125/И	Каша пшеничная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	0,01	40	3,4		7,53	6,6	6,2	70,33	0,29	0,22	0,2	
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1015	35,28	36,08	125,81	977,97	0,8	0,48	109,93	446,76	5,05	209,24	585,82	193,12	1636,87	9,68	38,33	39,44	0,34
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	11,64	14,31	39,2	345,81	0,21	0,39	181,75	98,59	0,09	321,16	323,63	74,73	669,92	2,27	6,06	23,33	0,06
Итого за день		2025	77,54	78,2	242,08	2019,96	1,55	1,45	434,72	1531,87	5,47	907,33	1432,36	409,46	3842,8	20,09	71,53	78,93	0,48

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	50	5,47	6,38	0,93	83,04	0,03	0,2	0,17	115,86	0,91	39	89,29	6,69	75,6	1,02	12,43	9,17	0,03
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,79	4,22	40,51	232,17	0,17	0,21	1,69	29,32	0,07	165,54	200,22	47,21	258,63	0,98	4,59	13,03	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		670	21,63	25,87	81,53	651,93	0,35	0,57	9,9	252,16	1,3	464,54	484,45	104,35	594,27	6,56	23,39	25,26	0,09
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,51	5,41	9,02	91,12	0,06	0,06	8,1	362,19		18,38	44,81	19,59	249,33	0,62	0,32	2,99	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	25,38	23,26	47,64	501,67	0,15	0,22	4,35	820		34,21	330,09	72,09	538,89	4,03	8,91	11,47	0,13
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	0,05	160	130,72		9,93	2,72	2,72	8,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1015	38,55	37,9	124,01	1008,71	0,53	0,53	202,99	1535,04	0,01	203,97	585,31	171,41	1597,5	10,09	19,95	21,7	0,19
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	2,91	0,38	34,48	158,79	0,05	0,05	13,6	2,4		51,48	42,3	30,15	188,08	2,95	0,18	1,02	0,01
Итого за день		2085	63,09	64,15	240,02	1819,43	0,93	1,15	226,49	1789,6	1,31	719,99	1112,06	305,91	2379,85	19,6	43,52	47,98	0,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 3																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина)	100	18,91	11,53	1,2	185,09	0,07	0,17	1,2			15,76	178,78	29,21	357,88	1,27	26,87	7,98	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,01	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	25,13	0,85			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		630	29,84	26,58	81,17	689,65	0,49	0,36	37,8	149,6	0,2	123,6	419,87	126,07	984,48	7,53	32,28	14,24	0,11
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,79	4,11	2,81	51,24	0,03	0,04	7,31	8,3		25,21	43,94	13,81	143,32	0,63	0,32	2,94	0,01
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 250/10	260	5,08	7,72	14,23	147,59	0,08	0,1	35,39	212,65		30,38	90,9	26,62	337,39	1,14	2,12	3,31	0,03
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	120	8,06	5,75	49,27	285,3	0,32	0,12		4,92		171,28	183,32	79,84	132,84	3,22	9,71	0,79	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1065	47,5	36,53	127,05	1040,81	0,84	0,69	50,7	284,54	0,14	277,03	768,67	294,56	1343,22	12,87	44,74	10,22	0,07
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	44	0,06	242	188	30	272	0,2	4	18	0,04
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	20		8	28	42	348	0,6	1	0,05	
Итого за Полдник		375	8,72	5,53	48,56	285,73	0,1	0,31	13,15	65,53	0,06	253,48	218,7	74,34	643,19	0,86	5,01	18,23	0,04
Итого за день		2070	86,06	68,64	256,78	2016,19	1,43	1,36	101,65	499,67	0,4	654,11	1407,24	494,97	2970,89	21,26	82,03	42,69	0,22

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,06	0,14	57,6	0,19	176	100	7	17,6	0,2	2,9	1,8	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,48	3,68	50,69	266,61	0,09	0,21	1,63	27,5	0,06	156,73	195,45	45,13	237,67	0,7	9,56	12,02	0,05
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		670	21,97	24,21	98,97	707,78	0,31	0,56	7,92	239,92	1,26	454,68	488,66	109,17	564,92	6,62	29,62	23,14	0,09
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,96	68,45	0,06	0,21	77,6	205,85		26,53	23,83	16,73	250,62	0,83	0,32	2,11	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,22	5,67	10,96	121,49	0,10	0,11	20,54	214,3	0,01	34,79	94,19	26,10	446,44	0,95	5,3	4,8	0,03
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 100/5	105	14,43	18,87	9,82	267,98	0,39	0,16	9,1	23,7	0,07	16,86	165,37	31,99	478,26	1,36	12,10	7,88	0,07
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,08	44,01	225,88	0,32	0,19	54	8,1		29,21	157,09	62,23	1533,65	2,45	0,73	13,5	0,08
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
	Хлеб безглютеновый	60	4,5	2,94	27,88	158,1	0,18	0,07		2,79		90,66	102,5	41,91	76,51	1,78	5,08	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1020	32,88	36,16	125,06	967,59	1,1	0,79	171,84	547,23	0,08	238,38	575,88	203,71	3321,36	10,08	24,2	31,24	0,22
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	6,1	9,34	42,26	287,6	0,15	0,14	183,05	55,23	0,03	93,24	141,41	47,97	418,46	2,97	2,09	5,34	0,02
Итого за день		2040	60,95	69,71	266,29	1962,97	1,56	1,49	362,81	842,38	1,37	786,3	1205,95	360,85	4304,74	19,67	55,91	59,72	0,33

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 180/30	210	28,83	17,3	37	427,18	0,10	0,45	4,50	117,8	0,24	262,54	364,28	47,31	252,91	0,98	49,02	15,0	0,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,09	0,83	12,82	0,03	72,48	58,64	12,24	106,89	0,91	0,56	5,04	0,01
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,95	143,84	0,16	0,06		2,76		71,52	88,05	35,3	64,22	1,52	4,68	0,32	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		570	35,17	28,74	86,26	759,77	0,31	0,63	15,33	183,33	0,4	424,94	524,97	103,9	705,02	5,63	54,66	22,36	0,07
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	5,98	5,74	7,4	105,82	0,09	0,06	8,76	244,49		31,46	104,53	41,37	307,18	1,01	12,39	84,66	0,14
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/15	265	9,80	9,32	19,36	202,31	0,19	0,12	12,7	241,5	0	47,71	182,65	43,62	624,07	2,46	5,19	7,54	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	24,67	12,75	0,07	220,26	0,11	0,26	0	31,25	0,07	10,69	232,98	28,82	304,02	1,03	28,68	0	0
1248/И	Овощи запеченные	180	6,47	5,62	23,76	174,21	0,24	0,25	102,75	839,28	0,05	110,05	170,45	60,35	928,95	2,32	2,06	10,48	0,06
388/К/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	0,03	80,18	65,84		11,53	11,68	4,72	70,73	0,51	0,05	0,06	0,02
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1040	53,86	37,97	119,19	1053,97	0,91	0,84	209,39	1428,2	0,12	353,78	855,86	248,64	2491,11	12,03	55,59	104,32	0,28
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	5		30	22	17	225	0,6	0,1	8	0,01
Итого за Полдник		400	8,32	5,63	29,2	211,85	0,12	0,28	15,6	49,4	0,06	274,15	218,4	51,4	545,75	0,94	4,18	26,02	0,05
Итого за день		2010	97,35	72,34	234,65	2025,59	1,34	1,75	240,32	1660,93	0,58	1052,87	1599,23	403,94	3741,88	18,6	114,43	152,7	0,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 4																			
Завтрак																			
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	23,04	23,05	47,19	488,65	0,15	0,21	5,5	952		38,64	285,28	65,91	366,29	2,62	30,58	9,46	0,19
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
	Хлеб безглютеновый	40	2,99	1,79	18,4	103,03	0,12	0,05		1,74		54,52	66,16	26,16	47,9	1,14	3,24	0,25	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		635	30,21	29,63	88,39	747,21	0,3	0,36	40,71	1023,95	0,14	251,24	451,19	114,23	609,02	7,15	36,1	12,06	0,21
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	5,15	3,59	65,87	0,05	0,04	15,89	67,54		20,36	35,89	16,67	214,15	0,77	0,37	2,46	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/15	265	6,50	8,07	17,58	169,52	0,13	0,11	17,05	243	0	20,00	108,88	32,54	563,42	1,59	1,05	6,74	0,05
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 100/5	105	16,78	14,2	10,85	239,40	0,17	0,16	8,54	62,19	4,98	23,59	179,74	30,85	427,93	1,24	28,76	26,52	0,25
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	0,16	31,16	37,78	0,09	52,28	116,7	39,48	917,45	1,44	0,76	10,22	0,05
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,02	0,6			24,33	21,9	15,75	0,33	0,51			
	Хлеб безглютеновый	70	4,77	2,98	30,09	168,6	0,19	0,07		3,12		91,38	107,07	43,04	80,04	1,85	5,39	0,44	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1020	33,95	36,55	117,01	941,69	0,79	0,58	83,24	418,63	5,07	247,94	581,18	187,33	2481,32	9,6	36,63	48,38	0,37
Полдник																			
362/М/ССЖ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73			1,35	1,53		3,48	2,7	2,34	23,19	0,06	0,01	0,18	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,03	0,6	87,45		24,33	21,9	15,75	257,88	0,51	0,33	0,51	0,01
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,05	90	12		51	34,5	19,5	295,5	0,45	0,75	3	0,03
Итого за Полдник		425	3,95	0,38	36,74	174,92	0,08	0,08	91,95	100,98		78,81	59,1	37,59	576,57	1,02	1,09	3,69	0,04
Итого за день		2080	68,11	66,56	242,14	1863,82	1,17	1,02	215,9	1543,56	5,21	577,99	1091,47	339,15	3666,91	17,77	73,82	64,13	0,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром, 250/5/5	260	10,72	8,6	49,02	316,92	0,29	0,31	1,63	51,12	0,13	164,94	281,33	129,66	397,18	3,94	4,49	13,1	0,04
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		0,01	2,9	0,64		8,08	9,78	5,24	36,54	0,9	0,03	0,01	
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Завтрак		655	22,21	26,54	84,34	671,37	0,44	0,61	14,64	250,34	1,28	383,54	505,32	172,32	819,96	9,04	21,7	24,64	0,08
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,64	6,2	3,59	77,56	0,06	0,05	46,15	161,79		51,96	42,28	22,91	263,85	1,05	0,39	2,54	0,04
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/15	275	6,92	9,52	12	163,18	0,11	0,1	39,24	333,82	0,01	56,34	110,84	33,81	565,82	1,64	0,43	7,76	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,6	11,5	0,79	186,34	0,08	0,21	0,19	69,11	0,15	150,02	222,64	24,26	219,39	0,81	19,29	3,24	0,01
125/И	Каша пшенная с овощами	180	7,26	5,59	40,59	243,02	0,27	0,1	26,5	97,36	0,07	29,64	152,69	57,25	272,57	2,05	1,77	4,01	0,03
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	0,01	3	3,4		7,73	6	5,2	51,53	0,13	0,02	0,4	
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Обед		1045	41,06	37,24	118,43	986,67	0,79	0,63	120,08	671,32	0,23	438,03	688,02	213,19	1629,32	10,38	29,12	19,53	0,14
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	50	5,04	8,91	22,9	192,81	0,13	0,09	0,15	39,59	0,03	45,16	97,63	17,73	81,92	1,27	1,86	3,33	0,01
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,26	1,6	44	0,06	236	192	32	288	0,2	4	18	0,04
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	15		40	34	25	300	0,8	0,2	2	0,01
Итого за Полдник		350	11,64	14,31	39,2	345,81	0,21	0,39	181,75	98,59	0,09	321,16	323,63	74,73	669,92	2,27	6,06	23,33	0,06
Итого за день		2050	74,91	78,09	241,97	2003,85	1,44	1,63	316,47	1020,25	1,6	1142,73	1516,97	460,24	3119,2	21,69	56,88	67,5	0,28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница 4																			
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	3	0,02	0,1		
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным, 100/5	105	14,61	11,07	9,05	194,78	0,31	0,17	9,1	23,7	0,07	16,17	177,07	31,82	487,3	1,72	13,22	5,4	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28	0,14		23,82	0,07	15,14	198,33	132,07	252,32	4,44	3,81	2,18	0,02
377/И	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		0,01	1,15	1,06		7,03	9,36	4,89	31,43	0,88			
	Хлеб безглютеновый	30	2,19	1,23	13,85	76,16	0,08	0,03		1,38		38,12	48,41	18,32	36,04	0,83	2,32	0,18	
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Завтрак		625	25,89	25,71	82,7	669	0,69	0,39	15,25	96,96	0,27	97,86	452,17	199,15	965,09	10,19	19,55	8,76	0,09
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	0,06	26,85	276,5		39,42	46,16	20,44	218,1	0,69	0,59	2,57	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 250/15	265	6,62	8,95	17,88	178,71	0,1	0,09	12,95	219,65		17,57	99,83	27,44	408,44	1,16	7,14	5,19	0,06
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	16,47	16,71	2,66	227,8	0,08	0,15	12	178,52		18,7	178,89	30,83	428,98	2,8	0,22	7,51	0,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	0,14	37,2	28,08	0,07	20,9	109,61	42,87	1058,01	1,69	0,55	9,3	0,06
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09			3	1,6		5,33	3,2	1,4	18,33	0,11			
	Хлеб безглютеновый	90	6,08	4,09	37,76	215,28	0,24	0,09		3,84		123,34	137,57	57,76	101,16	2,4	7,12	0,58	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	278	2,2	0,3	2	0,01
Итого за Обед		1035	35,57	39,8	118,87	984,5	0,73	0,55	102	713,19	0,07	241,26	586,26	189,74	2511,02	11,05	15,92	27,15	0,22
Полдник																			
369/М/ССЖ	Мусс лимонный	100	1,92	0,03	5,6	33,85	0,01		8	0,4		8,15	4,4	2,4	32,75	0,14	0,08	0,02	
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		0,02	30,1	25,01		7,08	8,75	4,91	26,63	0,94			
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	2		19	16	12	155	2,3	0,1	1	0,01
Итого за Полдник		400	2,62	0,39	28,4	134,78	0,03	0,05	43,1	27,41		34,23	29,15	19,31	214,38	3,38	0,18	1,02	0,01
Итого за день		2060	64,08	65,9	229,97	1788,28	1,45	0,99	160,35	837,56	0,34	373,35	1067,58	408,2	3690,49	24,62	35,65	36,93	0,32

Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 12-18 лет

	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								ПНЖК (% от ккал)	
		Белки		Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A(мкг)	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Se	I	F		Омега-3
		Всего	в т.ч. жив происхождения																				
Среднее значение завтраков	633	27,66	18,89	25,87	89,54	698,62	133,03	0,45	0,65	33,75	749,36	1,74	1,32	340,61	495,36	125,61	956,87	7,55	34,20	22,96	0,13	0,27	
Выполнение, % от суточной потребности		25%	68%	21%	23%	23%	44%	30%	36%	34%	68%	12%	13%	28%	28%	30%	38%	42%	68%	23%	3%	14%	
Среднее значение обедов	1038	40,19	23,48	38,30	122,21	1006,80	113,71	0,82	0,72	122,24	1136,60	8,13	1,67	288,18	665,12	226,72	2069,65	11,68	35,33	114,09	11,27	0,54	
Выполнение, % от суточной потребности		37%	58%	32%	31%	33%	38%	55%	40%	122%	103%	54%	17%	24%	37%	54%	83%	65%	71%	114%	282%	27%	
Среднее значение полдников	383	6,85	3,20	6,07	36,54	237,39	16,29	0,12	0,21	70,14	57,13	1,08	0,04	176,69	163,96	48,06	477,46	2,12	2,84	13,18	0,04	0,07	
Выполнение, % от суточной потребности		6%	47%	5%	9%	8%	5%	8%	12%	70%	5%	7%	0%	15%	9%	11%	19%	12%	6%	13%	1%	4%	
Среднее значение рациона	2054	74,70	45,57	70,24	248,29	1942,81	263,03	1,39	1,58	226,13	1943,09	10,95	3,03	805,48	1324,44	400,39	3503,98	21,35	72,37	150,23	11,44	0,88	
Выполнение, % от суточной потребности		69%	61%	58%	63%	63%	88%	93%	88%	226%	177%	73%	30%	67%	74%	95%	140%	119%	145%	150%	286%	44%	
100 % суточная потребность		109	не менее 60%	121	393	3 079	300	1,5	1,8	100	1100	15	10	1 200	1 800	420	2500	18	50	100	4	2	

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 12-18 лет

100 % Суточная потребность	109	121	393	3 079
----------------------------	-----	-----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	22,51	23,6	89,27	667,37
вторник 1	38,53	26,77	80,01	731,52
среда 1	30,25	25,25	78,27	668,91
четверг 1	22,34	27,39	94,5	720,23
пятница 1	26,08	23,82	89,4	686,78
понедельник 2	22,28	24,75	88,79	673,34
вторник 2	34,12	28,11	78,71	718,96
среда 2	33,12	23,89	89,92	714,06
четверг 2	21,98	24,28	98,11	706,94
пятница 2	23,47	24,1	94,15	692,52
понедельник 3	22,51	23,6	89,27	667,37
вторник 3	38,53	26,77	80,01	731,52
среда 3	30,62	27,81	77,07	696,18
четверг 3	21,63	25,87	81,53	651,93
пятница 3	29,84	26,58	81,17	689,65
понедельник 4	21,97	24,21	98,97	707,78
вторник 4	35,17	28,74	86,26	759,77
среда 4	30,21	29,63	88,39	747,21
четверг 4	22,21	26,54	84,34	671,37
пятница 4	25,89	25,71	82,7	669
Среднее	27,66	25,87	86,54	698,62

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
21%	20%	23%	22%
35%	22%	20%	24%
28%	21%	20%	22%
20%	23%	24%	23%
24%	20%	23%	22%
20%	20%	23%	22%
31%	23%	20%	23%
30%	20%	23%	23%
20%	20%	25%	23%
22%	20%	24%	22%
21%	20%	23%	22%
35%	22%	20%	24%
28%	23%	20%	23%
20%	21%	21%	21%
27%	22%	21%	22%
20%	20%	25%	23%
32%	24%	22%	25%
28%	24%	22%	24%
20%	22%	21%	22%
24%	21%	21%	22%
25%	21%	22%	23%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
13%	32%	54%
21%	33%	44%
18%	34%	47%
12%	34%	52%
15%	31%	52%
13%	33%	53%
19%	35%	44%
19%	30%	50%
12%	31%	56%
14%	31%	54%
13%	32%	54%
21%	33%	44%
18%	36%	44%
13%	36%	50%
17%	35%	47%
12%	31%	56%
19%	34%	45%
16%	36%	47%
13%	36%	50%
15%	35%	49%
16%	33%	50%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	

Обед

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У

понедельник 1	42,98	43,48	120,46	1 052,99
вторник 1	32,46	38,22	117,08	952,23
среда 1	36	40,39	123,61	1 012,17
четверг 1	41,64	40,11	120,98	1 038,4
пятница 1	35,75	36,74	124,9	985,02
понедельник 2	47,84	36,43	127,26	1 036,46
вторник 2	36,47	38,32	121,87	989,43
среда 2	33,02	37,28	117,38	945,25
четверг 2	40,74	39,02	122,18	1 012,65
пятница 2	51,64	39,12	122,65	1 068,52
понедельник 3	41,4	38,48	129,18	1 035,62
вторник 3	45,13	40,27	121,28	1 045,37
среда 3	35,28	36,08	125,81	977,97
четверг 3	38,55	37,9	124,01	1 008,71
пятница 3	47,5	36,53	127,05	1 040,81
понедельник 4	32,88	36,16	125,06	967,59
вторник 4	53,86	37,97	119,19	1 053,97
среда 4	33,95	36,55	117,01	941,69
четверг 4	41,06	37,24	118,43	986,67
пятница 4	35,57	39,8	118,87	984,5
Среднее	40,19	38,3	122,21	1 006,8

39%	36%	31%	34%
30%	32%	30%	31%
33%	33%	31%	33%
38%	33%	31%	34%
33%	30%	32%	32%
44%	30%	32%	34%
33%	32%	31%	32%
30%	31%	30%	31%
37%	32%	31%	33%
47%	32%	31%	35%
38%	32%	33%	34%
41%	33%	31%	34%
32%	30%	32%	32%
35%	31%	32%	33%
44%	30%	32%	34%
30%	30%	32%	31%
49%	31%	30%	34%
31%	30%	30%	31%
38%	31%	30%	32%
33%	33%	30%	32%
37%	32%	31%	33%

16%	37%	46%
14%	36%	49%
14%	36%	49%
16%	35%	47%
15%	34%	51%
18%	32%	49%
15%	35%	49%
14%	35%	50%
16%	35%	48%
19%	33%	46%
16%	33%	50%
17%	35%	46%
14%	33%	51%
15%	34%	49%
18%	32%	49%
14%	34%	52%
20%	32%	45%
14%	35%	50%
17%	34%	48%
14%	36%	48%
16%	34%	49%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	11,24	14,21	41,6	347,81
вторник 1	2,98	0,46	24,96	128,64
среда 1	8,22	5,63	29,56	209,73
четверг 1	7,13	9,46	62,48	366,75
пятница 1	8,67	5,33	39,35	256,35
понедельник 2	2,48	0,46	27,02	126,52
вторник 2	11,64	14,31	39,2	345,81
среда 2	3,1	0,38	34,53	159,54
четверг 2	8,22	5,63	29,56	209,73
пятница 2	5,74	9,27	45,7	293,74
понедельник 3	9,07	5,33	26,15	206,35
вторник 3	2,68	0,66	32,62	151,52
среда 3	11,64	14,31	39,2	345,81
четверг 3	2,91	0,38	34,48	158,79
пятница 3	8,72	5,53	48,56	285,73
понедельник 4	6,1	9,34	42,26	287,6
вторник 4	8,32	5,63	29,2	211,85
среда 4	3,95	0,38	36,74	174,92
четверг 4	11,64	14,31	39,2	345,81
пятница 4	2,62	0,39	28,4	134,78
Среднее	6,85	6,07	36,54	237,39

Полдник

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
10%	12%	11%	11%
3%		6%	4%
8%	5%	8%	7%
7%	8%	16%	12%
8%	4%	10%	8%
2%		7%	4%
11%	12%	10%	11%
3%		9%	5%
8%	5%	8%	7%
5%	8%	12%	10%
8%	4%	7%	7%
2%	1%	8%	5%
11%	12%	10%	11%
3%		9%	5%
8%	5%	12%	9%
6%	8%	11%	9%
8%	5%	7%	7%
4%		9%	6%
11%	12%	10%	11%
2%		7%	4%
6%	5%	9%	8%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
13%	37%	48%
9%	3%	78%
16%	24%	56%
8%	23%	68%
14%	19%	61%
8%	3%	85%
13%	37%	45%
8%	2%	87%
16%	24%	56%
8%	28%	62%
18%	23%	51%
7%	4%	86%
13%	37%	45%
7%	2%	87%
12%	17%	68%
8%	29%	59%
16%	24%	55%
9%	2%	84%
13%	37%	45%
8%	3%	84%
12%	23%	62%

Себестоимость блюд типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 12-18 лет									
Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	123,57	Вторник-1 Завтрак	228,12	Среда-1 Завтрак	125,50	Четверг-1 Завтрак	131,95	Пятница-1 Завтрак	154,24
Масло сливочное	11,55			Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55
Сыр полутвердый	16,46	Сыр полутвердый	16,46			Сыр полутвердый	16,46		
Яйцо вареное	15,42					Омлет натуральный	19,23		
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с ягодами, 250/10	36,38	Сырники из творога	124,94	Рыба запеченная	41,84	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	31,45	Бефстроганов из куриного филе	75,48
		Соус ягодный	29,3	Масло сливочное	5,77				
				Картофель отварной	23,25			Картофель запеченный	25,72
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Чай с молоком, 200/11	8,98	Чай с шиповником, 200/11	4,15	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Чай с сахаром, 200/11	2,55
Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38
Понедельник-1 Обед	280,47	Вторник-1 Обед	259,64	Среда-1 Обед	313,08	Четверг-1 Обед	343,21	Пятница-1 Обед	312,64
Винегрет с сельдью	32,7	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	66,58	Салат из овощей с кукурузой	45,47	Салат из свежих помидоров и огурцов	67,92	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	33,43
Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	31,27	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	30,82	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей, 250/10/15	34,69	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/15	45,15	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/10	43,09
Мясо тушеное (говядина)	136,56	Печень по-строгановски	67,24	Биточки мясные	84,64	Куриное филе в сырном соусе	85,62	Мясо тушеное	136,56
				Масло сливочное	5,77				
Каша гречневая рассыпчатая	13,16	Картофельное пюре	24,66	Каша пшеничная с овощами	64,92	Овощи запеченные	78,7	Рис припущенный с овощами	19,72
Компот из сухофруктов, 200/11	10,22	Компот из вишни, 200/11	21,03	Компот из черной смородины, 200/11	21,03	Напиток из шиповника, 200/11	9,75	Морс из брусники, 200/11	21,03
Хлеб безглютеновый	16,68	Хлеб безглютеновый	18,93	Хлеб безглютеновый	16,68	Хлеб безглютеновый	25,69	Хлеб безглютеновый	18,93
Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88
Понедельник-1 Полдник	137,36	Вторник-1 Полдник	93,58	Среда-1 Полдник	154,85	Четверг-1 Полдник	79,44	Пятница-1 Полдник	150,54

Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33	Мусс лимонный	24,24
Ряженка 2,5%	66,15	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Ацидофилин	66,15	Компот из сухофруктов, 200/11	10,22	Снежок	66,15
Груша	39,88	Киви	64,52	Виноград	69,17	Банан	37,89	Апельсин	60,15

Неделя 2									
Понедельник-2 Завтрак	131,20	Вторник-2 Завтрак	208,72	Среда-2 Завтрак	150,07	Четверг-2 Завтрак	117,60	Пятница-2 Завтрак	175,05
Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55		
Сыр полутвердый	21,95					Сыр полутвердый	21,95		
Яйцо вареное	15,42					Яйцо вареное	15,42		
Каша вязкая молочная из смеси круп	20,47	Запеканка из творога	119,95	Печень жареная с маслом	72,77	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	22,03	Биточки мясные	84,64
		Соус ягодный	29,3					Масло сливочное	5,77
				Каша гречневая рассыпчатая	13,16			Картофель запеченный по-деревенски	25,72
Чай ягодный, 200/11	10,48	Чай с молоком, 200/11	8,98	Чай с шиповником, 200/11	4,15	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Чай ягодный, 200/11	10,48
Хлеб безглютеновый	11,45	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	11,45	Хлеб безглютеновый	8,56
Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88
Понедельник-2 Обед	255,41	Вторник-2 Обед	249,01	Среда-2 Обед	238,87	Четверг-2 Обед	337,65	Пятница-2 Обед	313,26
Салат картофельный с кальмаром	31,77	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	76,47	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	66,58	Салат из свеклы с зеленым горошком	29,51	Салат витаминный /2 вариант/	23,51
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/10	24,36	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей, 250/10/15	34,69	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	30,82	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/10/10	31,27	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	37,58
Бифштекс рубленый	126,34	Плов с отварной птицей, 100/180	74,17	Котлета мясо-рыбная	56,02	Бифштекс рубленый	126,34	Бедро куриное запеченное	90,6
Масло сливочное	5,77			Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77
Каша гречневая рассыпчатая	13,16			Картофельное пюре	24,66	Каша пшенная с овощами	64,92	Овощи запеченные	78,7
Компот из кураги, 200/11	9,21	Напиток витаминный, 200/11	9,75	Компот из сухофруктов, 200/11	10,22	Компот из вишни, 200/11	21,03	Морс из брусники, 200/11	21,03
Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	14,05	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	18,93	Хлеб безглютеновый	25,69
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38
Понедельник-2 Полдник	54,73	Вторник-2 Полдник	162,00	Среда-2 Полдник	73,33	Четверг-2 Полдник	154,85	Пятница-2 Полдник	75,36
Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33

Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Варенец	66,15	Компот из кураги, 200/11	9,21	Ацидофилин	66,15	Чай с шиповником, 200/11	4,15
Яблоко	30,38	Киви	64,52	Груша	39,88	Виноград	69,17	Груша	39,88

Неделя 3									
Понедельник-3 Завтрак	123,57	Вторник-3 Завтрак	228,12	Среда-3 Завтрак	224,82	Четверг-3 Завтрак	126,46	Пятница-3 Завтрак	244,30
Масло сливочное	11,55			Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55
Сыр полутвердый	16,46	Сыр полутвердый	16,46			Сыр полутвердый	21,95		
Яйцо вареное	15,42					Омлет натуральный	19,23		
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с ягодами, 250/10	36,38	Сырники из творога	124,94	Куриное филе в сырном соусе	85,62	Каша вязкая молочная из смеси круп	20,47	Бифштекс рубленый	126,34
		Соус ягодный	29,3						
				Овощи запеченные	78,7			Каша пшеничная с овощами	64,92
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Чай с молоком, 200/11	8,98	Чай с шиповником, 200/11	4,15	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Чай с сахаром, 200/11	2,55
Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38
Понедельник-3 Обед	221,37	Вторник-3 Обед	266,33	Среда-3 Обед	300,78	Четверг-3 Обед	279,77	Пятница-3 Обед	303,99
Сельдь с картофелем	22,46	Винегрет с морской капустой	23,05	Салат из свежих помидоров и огурцов	67,92	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца	26,1	Салат из свежих огурцов	66,31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	34,69	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/15	45,15	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	30,82	Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	31,27	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 250/10	41,55
Котлеты домашние	80,77	Бедро куриное запеченное	90,6	Котлета мясо-рыбная	56,02	Плов с говядиной	168,22	Бедро куриное запеченное	90,6
Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77			Масло сливочное	5,77
Каша гречневая рассыпчатая	13,16	Картофельное пюре	24,66	Каша пшеничная с овощами	64,92			Каша гречневая рассыпчатая	13,16
Компот из сухофруктов, 200/11	10,22	Компот из вишни, 200/11	21,03	Компот из черной смородины, 200/11	21,03	Напиток из шиповника, 200/11	9,75	Морс из брусники, 200/11	21,03
Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	25,69	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	14,05	Хлеб безглютеновый	25,69
Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88
Понедельник-3 Полдник	150,54	Вторник-3 Полдник	93,52	Среда-3 Полдник	162,00	Четверг-3 Полдник	74,34	Пятница-3 Полдник	123,57

Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53
Ряженка 2,5%	66,15	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Ацидофилин	66,15	Компот из сухофруктов, 200/11	10,22	Снежок	66,15
Апельсин	60,15	Виноград	69,17	Киви	64,52	Груша	39,88	Банан	37,89

Неделя 4									
Понедельник-4 Завтрак	132,76	Вторник-4 Завтрак	211,61	Среда-4 Завтрак	143,22	Четверг-4 Завтрак	112,43	Пятница-4 Завтрак	167,81
Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55			Масло сливочное	11,55	Масло сливочное	11,55
Сыр полутвердый	21,95			Сыр полутвердый	16,46	Сыр полутвердый	16,46		
Яйцо вареное	15,42					Яйцо вареное	15,42		
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	22,03	Запеканка творожная	119,95	Плов с отварной птицей, 100/180	74,17	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 250/5/5	27,6	Котлета домашняя	80,77
		Соус ягодный	29,3					Масло сливочное	5,77
								Каша гречневая рассыпчатая	13,16
Чай ягодный, 200/11	10,48	Чай с молоком, 200/11	8,98	Чай с шиповником, 200/11	4,15	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Чай ягодный, 200/11	10,48
Хлеб безглютеновый	11,45	Хлеб безглютеновый	11,45	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	6,2	Хлеб безглютеновый	6,2
Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88
Понедельник-4 Обед	277,51	Вторник-4 Обед	316,25	Среда-4 Обед	252,48	Четверг-4 Обед	345,11	Пятница-4 Обед	277,47
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	76,47	Винегрет с кальмаром	35,04	Салат из свежих помидоров и огурцов	67,92	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	66,58	Салат витаминный /2 вариант/	23,51
Суп из овощей со сметаной с курицей, 250/10/15	31,27	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	37,58	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 250/10	43,09	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/15	48,15	Суп картофельный с рисом с курицей, 250/10	23,81
Биточки мясные	84,64	Бедро куриное запеченное	90,6	Котлета мясо-рыбная	56,02	Куриное филе в сырном соусе	85,62	Мясо тушеное	136,56
Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77				
Картофель запеченный по-деревенски	25,72	Овощи запеченные	78,7	Картофельное пюре	24,66	Каша пшенная с овощами	64,92	Картофель отварной	23,25
Компот из кураги, 200/11	9,21	Напиток витаминный, 200/11	9,75	Компот из сухофруктов, 200/11	10,22	Компот из вишни, 200/11	21,03	Морс из брусники, 200/11	21,03
Хлеб безглютеновый	14,05	Хлеб безглютеновый	18,93	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	18,93	Хлеб безглютеновый	18,93
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38

<i>Понедельник-4 Полдник</i>	<i>100,67</i>	<i>Вторник-4 Полдник</i>	<i>159,56</i>	<i>Среда-4 Полдник</i>	<i>88,89</i>	<i>Четверг-4 Полдник</i>	<i>162,00</i>	<i>Пятница-4 Полдник</i>	<i>68,27</i>
Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	31,33	Мусс лимонный	24,24
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	4,82	Варенец	66,15	Компот из кураги, 200/11	9,21	Ацидофилин	66,15	Чай с шиповником, 200/11	4,15
Киви	64,52	Виноград	69,17	Апельсин	60,15	Киви	64,52	Груша	39,88

Себестоимость рациона 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для для
организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края
возрастной категории 12-18 лет

сезон осенне-зимне-весенний

возраст 12-18 лет

День и номер недели	Завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб	Итого за три приема пищи
Понедельник-1	123,57	280,45	137,36	541,38
Вторник-1	228,12	259,63	93,57	581,32
Среда-1	125,49	313,04	154,86	593,39
Четверг-1	131,94	343,20	79,44	554,58
Пятница-1	154,25	312,63	150,54	617,42
Понедельник-2	131,19	255,40	54,73	441,32
Вторник-2	208,72	249,03	162,00	619,75
Среда-2	150,06	238,87	73,33	462,26
Четверг-2	117,59	337,62	154,86	610,07
Пятница-2	175,04	313,28	75,35	563,67
Понедельник-3	123,57	221,37	150,54	495,48
Вторник-3	228,12	266,37	93,52	588,01
Среда-3	224,80	300,76	162,00	687,56
Четверг-3	126,46	279,77	74,34	480,57
Пятница-3	244,29	304,00	123,58	671,87
Понедельник-4	132,75	277,51	100,66	510,92
Вторник-4	211,60	316,26	159,56	687,42
Среда-4	143,23	252,49	88,90	484,62
Четверг-4	112,41	345,11	162,00	619,52
Пятница-4	167,79	277,46	68,26	513,51
Средняя цена	163,05	287,21	115,97	566,23

Расчет произведен по ценам Росстата за март 2024г по г. Петропавловск-Камчатский

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	За день		Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
		Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20		
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо жилованное)		234,70	396,28	-161,58	59,23
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	172	530	-358	32,38
Творог	1,07	31	60	-30	50,83
Сметана	7,00	28	10	18	275,00
Сыр твердый	0,66	12	12	0	101,25
Мясо жилованное	1,00	64	78	-14	82,37
Субпродукты 1 категории	1,16	10	40	-30	24,38
Колбасные изделия	0,80	0	0	0	
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	83	53	30	157,00
Рыба филе	1,40	9	77	-68	12,24
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	17	40	-23	42,50
Овощи и картофель		256	306	-49	83,88
Картофель (нетто)	1,00	183	187	-4	97,78
Овощи, зелень	2,70	198	320	-122	61,94
Соки и фрукты		483	541	-58	89,32
Фрукты свежие	1,00	340	185	155	183,51
Фрукты сухие	0,15	22	20	2	107,50
Соки	0,90	0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		229	310	-81	73,78
Хлеб ржаной	1,50	0	120	-120	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0	200	-200	0,00
Крупы, бобовые	0,70	160	50	110	320,20
Макаронные изделия	0,70	0	20	-20	0,00
Мука пшеничная	0,70	0	20	-20	0,00
Продукты жировой группы		22	33	-11	67,13
Масло коровье сливосоливочное	2,40	18	35	-17	52,57
Маргарин	0				
Масло растительное	1,1	18	4	14	78,92
Сахар и конд. изделия		35	45	-10	76,78
Сахар	1,00	35	35	0	98,71
Кондитерские изделия	1,50	0	15	-15	0,00
Прочие					
Чай	1	2,0	-1	3	65,00
Кофейный напиток	0	3,2	-3	0	0,00
Дрожжи хлебопекарные	3	0,3	3	0	1016,67
Соль	4	5,0	-1	6	79,20
Кислород	0	4,0	-4	0	0,00
Специи	1	2,0	-1	3	66,00
Итого		1404,4	2341,50		

Приложение №8

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	За Завтрак		Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
		Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20		
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо жилованное)		96,5	396,28	-297,79	24,85
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	66,0	530	-464	12,45
Творог	1,07	30,5	60	-30	50,83
Сметана	7,00	3,3	10	-7	33,00
Сыр твердый	0,66	10,2	12	-2	84,58
Мясо жилованное	1,00	12,9	78	-65	16,47
Субпродукты 1 категории	1,16	5,8	40	-34	14,38
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	15,5	53	-37	29,32
Рыба филе	1,40	2,7	77	-74	3,51
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	16,6	40	-23	41,50
Овощи и картофель		51,2	306	-254	16,75
Картофель (нетто)	1,00	45,3	187	-142	24,22
Овощи, зелень	2,70	15,9	320	-304	4,97
Соки и фрукты		135,3	541	-405	25,04
Фрукты свежие	1,00	110,0	185	-75	59,46
Фрукты сухие	0,15	3,8	20	-16	19,00
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		90,8	409	-318	22,22
Хлеб ржаной	1,50	0,0	120	-120	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	200	-200	0,00
Крупы, бобовые	0,70	63,6	50	14	127,10
Макаронные изделия	0,70	0,0	20	-20	0,00
Мука пшеничная	0,70	0,0	20	-20	0,00
Продукты жировой группы		6	33	-27	17,45
Масло коровье сливосоливочное	2,40	11,7	35	-23	33,29
Маргарин	0,0				
Масло растительное	0,8	18	-17	35	4,61
Сахар и конд. изделия		14,8	45	-30	32,89
Сахар	1,00	14,8	35	-20	42,29
Кондитерские изделия	1,50	0,0	15	-15	0,00
Прочие					
Чай	1,00	2,0	-1	3	60,00
Кофейный напиток	0,0	3,2	-3	0	0,00
Дрожжи хлебопекарные	1,1	0,3	3	0	350,00
Соль	1,2	5,0	-1	6	23,10
Кислород	0,0	4,0	-4	0	0,00
Специи	0,0	2,0	-2	0	0,00
Итого		432,4	2341,50		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	За Обед		Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
		Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20		
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо жилованное)		118,73	396,28	-277,55	29,96
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	5,6	530	-524	1,06
Творог	1,07	0,0	60	-60	0,00
Сметана	7,00	11,3	10	1	112,50
Сыр твердый	0,66	2,0	12	-10	16,67
Мясо жилованное	1,00	51,4	78	-27	65,90
Субпродукты 1 категории	1,16	4,0	40	-36	10,00
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	67,7	53	15	127,88
Рыба филе	1,40	6,7	77	-70	8,73
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	0,4	40	-40	1,00
Овощи и картофель		205	306	-100	67,12
Картофель (нетто)	1,00	137,6	187	-49	73,56
Овощи, зелень	2,70	182,3	320	-138	56,97
Соки и фрукты		207	541	-334	38,28
Фрукты свежие	1,00	111	185	-74	59,95
Фрукты сухие	0,15	14	20	-6	72,00
Соки	0,90	0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		123	409	-286	30,09
Хлеб ржаной	1,50	0,0	120	-120	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	200	-200	0,00
Крупы, бобовые	0,70	86,1	50	36	172,10
Макаронные изделия	0,70	0,0	20	-20	0,00
Мука пшеничная	0,70	0,0	20	-20	0,00
Продукты жировой группы		15	33	-17	46,46
Масло коровье сливосоливочное	2,40	6,8	35	-28	19,29
Маргарин	0,0				
Масло растительное	12,3	18	-6	24	68,47
Сахар и конд. изделия		11	45	-34	24,44
Сахар	1,00	11,0	35	-24	31,43
Кондитерские изделия	1,50	0,0	15	-15	0,00
Прочие					
Чай	0,0	2,0	-2	0	0,00
Кофейный напиток	0,0	3,2	-3	0	0,00
Дрожжи хлебопекарные	2,0	0,3	3	0	666,67
Соль	2,8	5,0	-2	7	96,10
Кислород	0,0	4,0	-4	0	0,00
Специи	0,0	2,0	-2	0	0,00
Итого		715,16	2341,50		

Приложение №8

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	За Полдник		Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
		Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20		
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо жилованное)		17,48	396,28	-378,81	4,41
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	100,0	530	-430	18,87
Творог	1,07	0,0	60	-60	0,00
Сметана	7,00	13,0	10	3	129,50
Сыр твердый	0,66	0,0	12	-12	0,00
Мясо жилованное	1,00	0,0	78	-78	0,00
Субпродукты 1 категории	1,16	0,0	40	-40	0,00
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	0,0	53	-53	0,00
Рыба филе	1,40	0,0	77	-77	0,00
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	0,0	40	-40	0,00
Овощи и картофель		0	306	-306	0,00
Картофель (нетто)	1,00	0,0	187	-187	0,00
Овощи, зелень	2,70	0,0	320	-320	0,00
Соки и фрукты		141	541	-400	26,01
Фрукты свежие	1,00	118,6	185	-66	64,11
Фрукты сухие	0,15	3,3	20	-17	16,50
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		15	409	-394	3,67
Хлеб ржаной	1,50	0,0	120	-120	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	200	-200	0,00
Крупы, бобовые	0,70	10,5	50	-40	90
Макаронные изделия	0,70	0,0	20	-20	0,00
Мука пшеничная	0,70	0,0	20	-20	0,00
Продукты жировой группы		1	33	-32	3,22
Масло коровье сливосоливочное	2,40	0,0	35	-35	0,00
Маргарин	0,0				
Масло растительное	1,1	18	-17	35	5,83
Сахар и конд. изделия		9	45	-36	19,44
Сахар	1,00	8,8	35	-26	25,00
Кондитерские изделия	1,50	0,0	15	-15	0,00
Прочие					
Чай	0,3	2,0	-2	0	15,00
Кофейный напиток	0,0	3,2	-3	0	0,00
Дрожжи хлебопекарные	0,0	0,3	3	0	0,00
Соль	0,0	5,0	-5	0	0,00
Кислород	0,0	4,0	-4	0	0,00
Специи	1,3	2,0	-1	3	66,00
Итого		256,8	2341,50		