

«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 7-11 лет в муниципальных общественных организациях Петропавловск- Камчатского городского округа.

Структура типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Петропавловск-Камчатский возрастной категории 7-11 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	60	
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	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 блюду необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		895	
Полдник			

Структура типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в КГОБУ "Средняя школа №2" г. Петропавловск-Камчатский возрастной категории 7-11 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, 200/10	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Яблоко	100
Итого за Завтрак	
Обед	
Винегрет с сельдью	60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Мясо тушеное*	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	
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		1 920	

	Печенье безглютеновое из гречневой муки	25
	Ряженка 2,5%	200
	Груша	100
Итого за Полдник		325
Итого за Понедельник - 1		1 825

День/неделя: Вторник - 1			
Завтрак			
15/М	Сыр полутвердый	15	
219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	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		545	
Обед			
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	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, 240/30	270	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	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

День/неделя: Вторник - 1	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Сырники из творога* с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	525
Обед	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60
Суп картофельный с рисом с говядиной отварной, 200/10	210
Печень по-строгановски*	90
Картофельное пюре	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	880
Полдник	
Мусс лимонный	100

377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Вторник - 1		1 830	

Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
Итого за Полдник	400
Итого за Вторник - 1	1 380

День/неделя: Среда - 1			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом сметанным, 90/30	120	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	150	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Завтрак		620	
Обед			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	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, 240/5	245	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
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		1 895	

День/неделя: Среда - 1	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Рыба запеченная* с маслом сливочным, 90/5	95
Картофель отварной	150
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Яблоко	100
Итого за Завтрак	585
Обед	
Салат из овощей с кукурузой	60
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Биточки мясные** с маслом сливочным, 90/5	95
Каша пшенная с овощами	150
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	900
Полдник	
Желе из ягод	75
Ацидофилин	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375
Итого за Среда - 1	1 860

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	60	
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		890	
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		1 880	

День/неделя: Четверг - 1	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Омлет натуральный	50
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	605
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/15	225
Куриное филе в сырном соусе	90
Овощи запеченные	150
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Яблоко	100
Итого за Обед	905
Полдник	
Печенье из гречневой муки безглютеновое	25
Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200
Банан	100
Итого за Полдник	325
Итого за Четверг - 1	1 835

<i>День/неделя: Пятница - 1</i>			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
394/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	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	150	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		590	
Обед			
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		890	
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	

<i>День/неделя: Пятница - 1</i>	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Бефстроганов из куриного филе*	90
Картофель запеченный	150
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Яблоко	100
Итого за Завтрак	580
Обед	
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60
Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	215
Мясо тушеное*	90
Рис припущенный с овощами	150
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	885
Полдник	
Мусс лимонный	100
Снежок	200
Апельсин	150
Итого за Полдник	450

Итого за Пятница - 1	1 905	
----------------------	-------	--

Итого за Пятница - 1	1 915	
----------------------	-------	--

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	60	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	
268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	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	150	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		915	
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		1 910	

День/неделя: Понедельник - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из смеси круп, 200	200
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	610
Обед	
Салат картофельный с кальмаром	60
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 90/5	95
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	890
Полдник	
Желе из ягод	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Яблоко	100
Итого за Полдник	375
Итого за Понедельник - 2	1 875

День/неделя: Вторник - 2			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	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		540	
Обед			
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	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, 90/150	240	
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		890	
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		1 830	

День/неделя: Вторник - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Запеканка из творога * с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	530
Обед	
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Плов с отварной птицей, 90/150	240
Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Груша	100
Итого за Обед	885
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	25
Варенец	200
Киви	100
Итого за Полдник	325
Итого за Вторник - 2	1 740

День/неделя: Среда - 2			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
268/М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	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	150	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		620	
Обед			
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	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	90	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	150	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		880	
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		1 875	

День/неделя: Среда - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Печень жареная с маслом	90
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	590
Обед	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60
Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210
Котлета мясо-рыбная** с маслом сливочным, 90/5	95
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	885
Полдник	
Мусс лимонный	100
Компот из кураги, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	400
Итого за Среда - 2	1 875

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	60	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	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, 90/30	120	В составе соуса содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Соус требуется заменить
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		925	
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	

День/неделя: Четверг - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	610
Обед	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 90/5	95
Каша пшенная с овощами	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	900
Полдник	
Желе из ягод	75
Ацидофилин	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375

Итого за Четверг - 2	1 915	
----------------------	-------	--

Итого за Четверг - 2	1 885	
----------------------	-------	--

День/неделя: Пятница - 2			
Завтрак			
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	Копбасные изделия (сардельки) не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	
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		585	
Обед			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		880	
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		1 820	

День/неделя: Пятница - 2	
Завтрак	
Биточки мясные** с маслом сливочным, 90/5	95
Картофель запеченный по-деревенски	150
Чай с ягодами, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	575
Обед	
Салат витаминный /2 вариант/	60
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	215
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95
Овощи запеченные	150
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Яблоко	100
Итого за Обед	910
Полдник	
Печенье из гречневой муки безглютеновое	25
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	325
Итого за Пятница - 2	1 810

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	60	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	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	90	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	150	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		895	
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		1 970	

День/неделя: Понедельник - 3	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/10	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Яблоко	100
Итого за Завтрак	605
Обед	
Сельдь с картофелем	60
Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Котлеты домашние** с маслом сливочным, 90/5	95
Каша гречневая рассыпчатая	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	900
Полдник	
Мусс лимонный	100
Ряженка 2,5%	200
Апельсин	150
Итого за Полдник	450
Итого за Понедельник - 3	1 955

День/неделя: Вторник - 3			
Завтрак			
15/М	Сыр полутвердый	15	
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	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		545	
Обед			
69/М	Винегрет с морской капустой	60	
96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	
	Сок фруктовый	200	Сок фруктовый не рекомендуется в питании детей с целиакией*, т.к. возможно содержание следовых значений глютена. Напиток необходимо заменить
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		895	
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		1 815	

День/неделя: Вторник - 3	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Сырники из творога* с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	525
Обед	
Винегрет с морской капустой	60
Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	225
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95
Картофельное пюре	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Яблоко	100
Итого за Обед	910
Полдник	
Желе из ягод	75
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375
Итого за Вторник - 3	1 810

День/неделя: Среда - 3			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	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	150	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		590	
Обед			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить.
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом, 240/5	245	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		885	
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.

День/неделя: Среда - 3	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Куриное филе в сырном соусе	90
Овощи запеченные	150
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Яблоко	100
Итого за Завтрак	600
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60
Суп картофельный с рисом с говядиной. 200/10	210
Котлета мясо-рыбная* с маслом сливочным, 90/5	95
Каша пшенная с овощами	150
Компот из черной смородины, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	885
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	25

	Йогурт питьевой	200	Йогурт питьевой не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
338/М	Киви	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Среда - 3		1 850	

Ацидофилин	200
Киви	100
Итого за Полдник	325
Итого за Среда - 3	1 810

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	60	
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225	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	240	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		895	
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		1 885	

День/неделя: Четверг - 3	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Омлет натуральный	50
Каша вязкая молочная из смеси круп	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	620
Обед	
Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/10/15	225
Плов с говядиной	240
Напиток из шиповника, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Яблоко	100
Итого за Обед	885
Полдник	
Мусс лимонный	100
Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	400
Итого за Четверг - 3	1 905

День/неделя: Пятница - 3			
Завтрак			
14/М	Масло сливочное	10	
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	90	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	150	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		590	
Обед			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	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	90	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	150	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		880	
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

День/неделя: Пятница - 3	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Бифштекс рубленый	90
Каша пшеничная с овощами	150
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	590
Обед	
Салат из свежих огурцов	60
Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95
Каша гречневая рассыпчатая	150
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Груша	100
Итого за Обед	895
Полдник	
Желе из ягод	75

	Снежок	200	
338/М	Банан	100	
Итого за Полдник		375	
Итого за Пятница - 3		1 845	

Снежок	200
Банан	100
Итого за Полдник	375
Итого за Пятница - 3	1 860

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	60	
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90	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	150	
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		895	
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		1 890	

День/неделя: Понедельник - 4	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	20
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200
Чай ягодный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	40
Груша	100
Итого за Завтрак	610
Обед	
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60
Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225
Биточки мясные** с маслом сливочным, 90/5	95
Картофель запеченный по-деревенски	150
Компот из кураги, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Яблоко	100
Итого за Обед	890
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	25
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Киви	100
Итого за Полдник	325
Итого за Понедельник - 4	1 825

День/неделя: Вторник - 4			
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	60	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		880	
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		1 870	

День/неделя: Вторник - 4	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Запеканка творожная** с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Яблоко	100
Итого за Завтрак	540
Обед	
Винегрет с кальмаром	60
Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	215
Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95
Овощи запеченные	150
Напиток витаминный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	890
Полдник	
Мусс лимонный	100
Варенец	200
Виноград	100
Итого за Полдник	400
Итого за Вторник - 4	1 830

День/неделя: Среда - 4			
Завтрак			
15/М	Сыр полутвердый	15	
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Завтрак		595	
Обед			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	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, 90/5	95	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	150	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		895	
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		1 915	

День/неделя: Среда - 4	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Плов с отварной птицей, 90/150	240
Чай с шиповником, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	585
Обед	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60
Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	215
Котлета мясо-рыбная** с маслом сливочным, 90/5	95
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	890
Полдник	
Желе из ягод	75
Компот из кураги, 200/11	200
Апельсин	150
Итого за Полдник	425
Итого за Среда - 4	1 900

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	60	
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	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	90	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Груша	100	
Итого за Обед		890	
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		1 880	

День/неделя: Четверг - 4	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Яблоко	100
Итого за Завтрак	605
Обед	
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/15	225
Куриное филе в сырном соусе	90
Каша пшеничная с овощами	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Груша	100
Итого за Обед	895
Полдник	
Печенье безглютеновое из гречневой муки	25
Ацидофилин	200
Киви	100
Итого за Полдник	325
Итого за Четверг - 4	1 825

День/неделя: Пятница - 4			
Завтрак			
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	Колбасные изделия (сардельки) не рекомендуются в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить на равноценное
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	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		585	
Обед			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	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	240	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	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/М	Яблоко	100	
Итого за Обед		890	
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		1 830	

День/неделя: Пятница - 4	
Завтрак	
Масли сливочное	10
Котлета домашняя** с маслом сливочным, 90/5	95
Каша гречневая рассыпчатая	150
Чай с ягодами, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	30
Груша	100
Итого за Завтрак	585
Обед	
Салат витаминный /2 вариант/	60
Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215
Мясо тушеное*	90
Картофель отварной	150
Морс из брусники, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
Яблоко	100
Итого за Обед	885
Полдник	
Мусс лимонный	100
Чай с шиповником, 200/11	200
Груша	100
Итого за Полдник	400
Итого за Пятница - 4	1 870

* - замена муки пшеничной на рисовую
** - приготовление без добавления хлеба и сухарей

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

Возрастная группа

7-11 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	P	Mg	K	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, 200/10	210	8,08	3,98	39,64	228,24	0,23	0,17	3,55	25,87	0,05	139,39	197,4	54,53	277,41	1,39	2,07	11,28	0,03
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		605	19,57	21,92	74,96	582,69	0,38	0,47	16,56	225,09	1,2	357,99	421,39	97,19	700,19	6,49	19,28	22,82	0,07
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	3,32	6,65	3,8	88,66	0,03	0,05	4,95	127,97	4,5	21,5	55,51	20,25	143,37	0,59	5,68	7,86	0,07
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	14,54	14,1	2,36	195,29	0,08	0,13	10,85	153,2		16,66	157,9	27,31	381,03	2,48	0,2	6,63	0,06
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	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			
	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		895	35,85	33,97	102,59	866,7	0,64	0,51	37,84	483,71	4,58	215,52	593,9	240,54	1321,43	11,91	19,55	21,6	0,17
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	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		325	8,73	10,33	30,17	256,71	0,13	0,34	5,68	66,33	0,08	290,02	249,13	48,91	488,54	3,14	3,03	20,71	0,05
Итого за день		1825	64,15	66,22	207,72	1706,1	1,15	1,32	60,08	775,13	5,86	863,53	1264,42	386,64	2510,16	21,54	41,86	65,13	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
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, 150/30	180	24,91	15,71	32,67	382,06	0,09	0,37	4,40	100,30	0,15	226,5	316,58	44,1	228,41	0,79	42,41	12,31	0,04
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	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		525	32,8	23,09	70,56	635,47	0,22	0,57	10,34	159,7	0,32	488,1	514,63	91,91	539,54	4,98	47,57	19,88	0,07
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	0,03	0,03	27,74	97,34		31,2	25,45	13,79	158,89	0,63	0,24	1,53	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,48	6,68	14,38	135,75	0,08	0,06	11,5	170,82		14,95	76,09	22,52	344,86	1,03	1,38	4,08	0,04
261/М/Ц	Печень по-строгановски	90	14,18	12,32	10,49	211,69	0,25	1,58	30,85	5927,58	0,86	34,61	253,15	24,64	371,05	5,31	29,18	8,19	0,17
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	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	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		880	28,39	31,5	103,85	821,54	0,77	1,9	111,35	6233,86	0,92	236,67	579,54	153,32	2110,02	12,45	37,13	25,44	0,29
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		1805	64,17	55,05	199,37	1585,65	1,02	2,52	312,59	6409,6	1,24	781	1142,35	277,87	3018,85	19,27	85,01	47,35	0,37

№ 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, 90/5	95	20,41	10,55	6,29	202,63	0,21	0,17	0,87	51,6	10,64	22,5	203,58	32,00	332,56	0,63	44,52	48,5	0,42
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	0,12	30,8	38,37	0,1	17,2	91,57	35,46	876,97	1,4	0,49	7,7	0,05
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	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		585	26,52	25,54	67,77	613,98	0,51	0,37	71,77	166,36	10,87	103,3	366,31	99,74	1553,2	6,02	47,73	58,38	0,48
Обед																			
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,17	2,79	34,29	0,02	0,03	15,41	20,88		18,01	20,45	9,58	141,61	0,38	0,21	1,42	0,01
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,46	5,66	9,68	117,35	0,09	0,12	31,49	234,76	0,01	46,35	94,3	27,45	443,89	0,97	5,39	4,94	0,03
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	17,00	9,09	241,14	0,34	0,14	8,2	23,58	0,07	15,3	146,07	28,4	425,79	1,20	10,81	6,96	0,06
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
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		900	31,49	33,47	108,51	870,54	0,9	0,48	122,15	372,19	0,15	223,1	519,05	174,73	1544,81	8,72	23,64	18,34	0,13
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	
	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		1860	66,23	64,64	205,84	1694,25	1,52	1,13	202,87	589,08	11,08	595,88	1102,06	325,81	3634,2	15,6	75,48	102,9	0,66

№ 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	200	7,73	5,48	42,98	253,09	0,11	0,24	1,82	54,32	0,1	179,27	174,94	32,92	269,88	1,36	8,9	12,6	0,03
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	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		605	19,61	25,1	79,45	627,78	0,25	0,57	10	262,4	1,28	417,87	416,42	80,47	589,26	6,58	26,06	24,31	0,08
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/15	225	6,20	10,42	12,18	167,65	0,07	0,09	16,34	212,02	0,01	31,9	92,01	23,67	317,71	1,20	1,43	5,19	0,04
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,54	10,29	0,8	166,63	0,07	0,19	1,66	70,15	0,13	132,18	197,5	22,37	203,95	0,74	17,16	2,92	0,01
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
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	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	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		905	34,78	32,68	96,16	841,35	0,61	0,65	279,29	1093,57	0,18	396,24	580,75	165,28	1756,07	9,07	26,98	20,32	0,12
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
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		325	4,62	5,58	51,05	275,65	0,13	0,12	10,68	40,33	0,01	55,35	99,03	66,66	389,87	1,75	1,93	1,76	
Итого за день		1835	59,01	63,36	226,66	1744,78	0,99	1,34	299,97	1396,3	1,47	869,46	1096,2	312,41	2735,2	17,4	54,97	46,39	0,2

№ 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 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	90	15,13	9,46	5,74	173,8	0,09	0,17	2,29	29,58	0,02	33,53	162,35	22,95	240,07	0,82	17,07	2,73	0,01
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	0,16	45	6,75		24,34	130,9	51,86	1278,05	2,04	0,61	11,25	0,07
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	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		580	22,5	20,26	77,25	590,71	0,47	0,4	57,39	88,21	0,15	119,67	363,9	106,58	1860,29	6,76	20,4	16,16	0,09
Обед																			
64/К	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,23	4,65	2,71	59,98	0,03	0,06	1,89	553,68	0,11	21,94	39,61	56,83	322,93	4,64	1,75	677,35	0,11
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	215	6,07	7,00	14,12	144,15	0,10	0,09	13,7	202,4	0	16,57	96,19	27,25	467,23	1,40	0,84	5,76	0,05
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	14,54	14,1	2,36	195,29	0,08	0,13	10,85	153,2		16,66	157,9	27,31	381,03	2,48	0,2	6,63	0,06
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,45	4,1	32,77	182,22	0,06	0,04	4	422,5	0,07	19,02	88,4	31,33	133	0,78	6,11	2,45	0,04
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	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		885	30,6	33,23	104,97	850,33	0,48	0,42	38,44	1338,5	0,18	189,9	508,37	199,16	1557,56	13,56	14,39	693,63	0,27
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		1915	61,77	58,82	221,57	1697,39	1,08	1,13	195,63	1483,11	0,39	610,72	1099,17	357,64	4018,1	21,11	39,62	730,81	0,43

№ 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	200	6,07	3,27	32,79	185,55	0,13	0,16	1,3	22,57	0,05	127,5	155,5	36,84	200,27	0,78	3,57	10,05	0,03
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		610	19,51	23,17	73,52	585,91	0,31	0,5	7,59	233,97	1,25	408,45	426,82	91,74	511,2	6,32	22,19	21,1	0,07
Обед																			
89/И	Салат картофельный с кальмаром	60	3,01	4,39	6,22	76,8	0,07	0,04	9,22	116		15,64	56,19	22,67	241,24	0,57	5,15	35,15	0,06
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	9,0	4,34	15,42	138,31	0,2	0,10	9,49	163,06	0	26,26	109,54	32,61	427,5	1,79	5,45	2,66	0,02
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 90/5	95	16,51	13,69	2,68	200,89	0,07	0,16	3,05	22,5	0,07	20,6	166,35	27,85	343,33	1,26	23,13	7,43	0,07
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
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		890	40,84	31,13	111,46	897,34	0,82	0,53	32,36	420,63	0,14	206,15	622,7	250,99	1819,46	11,55	42,65	49,84	0,18
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		1875	62,83	54,76	212	1609,77	1,16	1,06	54,2	661,77	1,39	642,16	1073	359,31	2668,39	21,03	65,18	73,13	0,26

№ 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, 150/30	180	24,01	14,12	31,5	357,79	0,08	0,37	4,38	96,90	0,19	220,02	304,05	40,36	220,86	0,83	40,75	12,55	0,04
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		530	29,3	24,98	73,61	649,57	0,25	0,54	15,21	161,46	0,35	365,42	442,85	87,81	656,65	5,1	44,95	19,84	0,06
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,41	50,27	0,04	0,13	47,6	127,31		16,71	14,68	10,36	153,38	0,51	0,19	1,29	0,02
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,46	5,66	9,68	117,35	0,09	0,12	31,49	234,76	0,01	46,35	94,3	27,45	443,89	0,97	5,39	4,94	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	20,56	19,12	40,69	417,31	0,13	0,18	4,82	824,8		33,79	252,21	57,53	323,38	2,32	27,18	8,39	0,17
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		885	33,09	32,26	111,5	879,12	0,48	0,56	169,09	1257,5	0,01	218,04	491,35	153,97	1222,89	8,39	37,99	16,12	0,25
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	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		325	9,13	10,43	27,77	254,71	0,15	0,35	181,68	79,33	0,07	299,02	275,13	65,91	629,54	1,64	5,13	21,71	0,05
Итого за день		1740	71,52	67,67	212,88	1783,4	0,88	1,45	365,98	1498,29	0,43	882,48	1209,33	307,69	2509,08	15,13	88,07	57,67	0,36

№ рец.	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	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	2,31	34,65	8812,35	1,34	11,39	336,4	20,68	296,45	7,27	42,5	6,62	0,24
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	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			
	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		590	29,25	22,99	79,48	648,42	0,68	2,53	69,75	8909,6	1,54	106,33	580,96	163,87	720,5	15,04	48,84	9,52	0,26
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	0,03	0,03	27,74	97,34		31,2	25,45	13,79	158,89	0,63	0,24	1,53	0,02
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,48	6,68	14,38	135,75	0,08	0,06	11,5	170,82		14,95	76,09	22,52	344,86	1,03	1,38	4,08	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 90/5	95	14,71	12,96	9,50	214,12	0,15	0,14	7,7	57,0	4,43	21,08	158,19	27,27	381,93	1,09	25,28	23,54	0,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	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		885	29,35	32,15	108,34	847,62	0,68	0,47	85,8	359,88	4,49	239,74	500,48	166,5	2069,7	8,61	33,21	40,39	0,34
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		1875	61,7	55,52	222,35	1655,58	1,41	3,06	169,15	9359,33	6,03	397,55	1123,74	360,52	3235,83	26,6	82,56	51,44	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 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	200	5,98	2,94	40,35	212,49	0,08	0,17	1,3	22	0,05	125,45	156,38	36,11	190,14	0,56	7,64	9,62	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		610	19,43	22,91	80,22	612,01	0,27	0,5	14,34	235,98	1,25	404,45	423,12	88,36	629,18	6,02	26,49	21,68	0,08
Обед																			
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5,11	4,94	69,95	0,03	0,02	5,9	8,65		17,89	25,48	11,23	137,11	0,8	0,45	2,52	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 90/5	95	16,51	13,69	2,68	200,89	0,07	0,16	3,05	22,5	0,07	20,6	166,35	27,85	343,33	1,26	23,13	7,43	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
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	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		900	34,84	32,01	104,07	852,36	0,63	0,47	55,44	298,04	0,15	212,84	534,35	169,47	1365,3	8,88	35,89	19,19	0,13
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	
	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		1885	62,49	60,55	213,85	1674,1	1,01	1,25	78,73	584,55	1,46	886,77	1174,17	309,17	2530,67	15,76	66,49	67,05	0,26

№ 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 2																			
Завтрак																			
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	17,00	9,09	241,14	0,34	0,14	8,2	23,58	0,07	15,3	146,07	28,4	425,79	1,20	10,81	6,96	0,06
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	0,16	45	6,75		24,34	130,9	51,86	1278,05	2,04	0,61	11,25	0,07
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		575	20,04	20,49	81,54	595,17	0,71	0,37	59,35	34,77	0,07	103,79	350,74	115,5	1926,31	7,25	13,84	19,39	0,14
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	4,11	3,9	57,9	0,04	0,04	16,2	209,9		23,05	28,59	13,01	134,86	0,42	0,35	1,65	0,01
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	215	8,71	9,2	15,55	181,17	0,16	0,10	10,22	201,2	0	39,55	155,39	36,16	515,77	2,10	4,15	6,40	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	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	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		910	43,4	33,75	98,26	886,73	0,76	0,68	121,12	1083,17	0,11	303,05	674,45	189,75	2044,17	9,96	38,78	18,85	0,12
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
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		325	3,23	5,39	34,27	202,64	0,09	0,1	35,18	47,34	0,01	49,1	73,88	25,82	223,17	3,88	1,03	2,71	0,01
Итого за день		1810	66,67	59,63	214,07	1684,54	1,56	1,15	215,65	1165,28	0,19	455,94	1099,07	331,07	4193,65	21,09	53,65	40,95	0,27

№ 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, 200/10	210	8,08	3,98	39,64	228,24	0,23	0,17	3,55	25,87	0,05	139,39	197,4	54,53	277,41	1,39	2,07	11,28	0,03
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		605	19,57	21,92	74,96	582,69	0,38	0,47	16,56	225,09	1,2	357,99	421,39	97,19	700,19	6,49	19,28	22,82	0,07
Обед																			
77/М/ССЖ	Сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	0,05	0,06	8,6	5,76	4,5	15	58,94	20,31	255,81	0,59	5,59	8,1	0,08
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,46	5,66	9,68	117,35	0,09	0,12	31,49	234,76	0,01	46,35	94,3	27,45	443,89	0,97	5,39	4,94	0,03
271/М/Ц	Котлеты домашние с маслом сливочным	95	13,20	10,39	8,31	179,99	0,28	0,15	8,2	23,58	0,07	14,85	160,12	28,78	439,53	1,55	11,93	4,88	0,05
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	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			
	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		900	35,21	31,39	112,43	879,83	0,87	0,56	53,89	292,72	4,65	222,85	608,96	247,4	1566,12	11,14	31,3	21,01	0,18
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		1955	63,85	58,64	213,54	1668,87	1,36	1,34	169,05	574,21	5,92	887,99	1253,25	394,49	2886,56	18,42	53,41	64,85	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
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, 150/30	180	29,41	16,66	29,28	395,94	0,1	0,45	4,50	105,0	0,24	261,45	372,54	49,54	258,67	0,99	50,50	15,4	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	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		525	37,3	24,04	67,17	649,35	0,24	0,65	10,44	164,35	0,41	523,05	570,59	97,35	569,8	5,18	55,66	22,97	0,08
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с морской капустой	60	0,77	3,11	4,42	50,02	0,03	0,03	5,19	141,36		16,96	28,46	30,47	253,74	2,34	0,26	302,16	0,05
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/15	225	6,20	10,42	12,18	167,65	0,07	0,09	16,34	212,02	0,01	31,9	92,01	23,67	317,71	1,20	1,43	5,19	0,04
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	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	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	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		910	38,08	32,61	97,33	849,06	0,63	0,59	62,79	422,06	0,14	230,42	565,78	179,24	2084,95	10,21	34,12	319,06	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	
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		1810	78,06	57,31	197,12	1649,93	0,92	1,27	83,48	593,58	0,55	795,03	1170,85	301,17	2939,48	16,95	89,92	350,22	0,24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 3	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	A(мкг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	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	90	16,54	10,29	0,8	166,63	0,07	0,19	1,66	70,15	0,13	132,18	197,5	22,37	203,95	0,74	17,16	2,92	0,01
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
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	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		600	26,44	25,14	67,74	616,67	0,45	0,5	123,46	779,35	0,3	315,32	441,79	118,68	1304,13	7,24	23,86	13,46	0,07
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,48	6,68	14,38	135,75	0,08	0,06	11,5	170,82		14,95	76,09	22,52	344,86	1,03	1,38	4,08	0,04
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 90/5	95	14,71	12,96	9,50	214,12	0,15	0,14	7,7	57,0	4,43	21,08	158,19	27,27	381,93	1,09	25,28	23,54	0,22
125/И	Каша пшеничная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
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		885	31,26	31,37	113,01	867,26	0,71	0,41	95,84	361,56	4,5	192,17	514,24	169,13	1389,46	8,76	34,11	34,12	0,3
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	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		325	9,13	10,43	27,77	254,71	0,15	0,35	181,68	79,33	0,07	299,02	275,13	65,91	629,54	1,64	5,13	21,71	0,05
Итого за день		1810	66,83	66,94	208,52	1738,64	1,31	1,26	400,98	1220,24	4,87	806,51	1231,16	353,72	3323,13	17,64	63,1	69,29	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
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	200	6,07	3,27	32,79	185,55	0,13	0,16	1,3	22,57	0,05	127,5	155,5	36,84	200,27	0,78	3,57	10,05	0,03
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		620	19,91	24,92	73,81	605,31	0,31	0,52	9,51	245,41	1,28	426,5	439,73	93,98	535,91	6,36	22,37	22,28	0,08
Обед																			
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,97	4,26	5,79	65,6	0,04	0,04	5,2	241,41		10,64	28,65	12,65	160,47	0,39	0,2	1,94	0,01
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,28	20,09	41,06	434,37	0,13	0,19	3,75	700		29,48	288,52	62,51	471,25	3,53	7,69	10,03	0,11
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		885	34,58	32,52	112,08	896,56	0,47	0,47	195,39	1253,84	0,01	187,42	518,26	150,91	1364,7	9,22	18,55	18,43	0,15
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		1905	57,4	57,82	220,37	1660,66	0,83	1,04	218,5	1501,65	1,29	665,4	1000,29	275,04	2088,69	18,53	41,1	41,73	0,24

№ 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)	90	16,47	10,06	2,61	167,84	0,07	0,15	3,05			19,4	164,85	27,82	341,83	1,25	23,08	7,43	0,07
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
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		590	26,25	24,8	76,11	638,85	0,45	0,32	35,2	136,69	0,2	123,13	381,83	115,46	924,01	7,19	28,24	13,06	0,1
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8		14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	210	4,63	6,66	11,4	124,71	0,07	0,08	28,61	172,02		25,8	78,7	22,17	281,31	1	1,7	2,88	0,03
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
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	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		895	39,11	30,08	98,59	832,85	0,64	0,55	40,87	237,6	0,14	194	601,75	219,46	1087,94	10,19	36,38	7,75	0,05
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		1860	74,08	60,41	223,26	1757,43	1,19	1,18	89,22	439,82	0,4	570,61	1202,28	409,26	2655,14	18,24	69,63	39,04	0,19

№ 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	200	5,98	2,94	40,35	212,49	0,08	0,17	1,3	22	0,05	125,45	156,38	36,11	190,14	0,56	7,64	9,62	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	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		610	19,42	22,84	81,08	612,85	0,26	0,51	7,59	233,4	1,25	406,4	427,7	91,01	501,07	6,1	26,26	20,67	0,08
Обед																			
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	4,09	2,41	50,27	0,04	0,13	47,6	127,31		16,71	14,68	10,36	153,38	0,51	0,19	1,29	0,02
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	5,89	4,61	8,84	102,16	0,08	0,10	16,44	173,92	0,01	30,7	84,87	22,12	370,14	0,81	5,28	4,02	0,02
268/М/Ц	Биточки мясные с маслом сливочным, 90/5	95	12,70	17,00	9,09	241,14	0,34	0,14	8,2	23,58	0,07	15,3	146,07	28,4	425,79	1,20	10,81	6,96	0,06
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	0,16	45	6,75		24,34	130,9	51,86	1278,05	2,04	0,61	11,25	0,07
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		890	29,48	30,99	113,33	859,6	0,96	0,65	127,84	426,8	0,08	218,05	511,92	179,43	2839,75	9,05	22,6	26,47	0,19
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
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		325	3,59	5,46	30,83	196,5	0,09	0,1	182,98	35,97	0,01	71,1	92,91	39,15	378,08	2,34	1,16	3,72	0,01
Итого за день		1825	52,49	59,29	225,24	1668,95	1,31	1,26	318,41	696,17	1,34	695,55	1032,53	309,59	3718,9	17,49	50,02	50,86	0,28

№ 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, 150/30	180	24,01	14,12	31,5	357,79	0,08	0,37	4,38	96,90	0,19	220,02	304,05	40,36	220,86	0,83	40,75	12,55	0,04
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		540	30,35	25,61	81,16	690,38	0,29	0,55	15,21	162,48	0,35	382,42	464,74	96,95	672,97	5,48	46,39	19,91	0,06
Обед																			
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	0,07	0,04	5,28	143,26		20,96	76,86	29,87	198,94	0,66	10,03	68,16	0,11
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	215	8,71	9,2	15,55	181,17	0,16	0,10	10,22	201,2	0	39,55	155,39	36,16	515,77	2,10	4,15	6,40	0,05
293/К/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	21,71	11,14	0,07	193,12	0,1	0,23	0	30,2	0,07	9,64	205,21	25,37	267,72	0,9	25,24	0	0
1248/И	Овощи запеченные	150	5,08	4,72	18,56	139,17	0,19	0,2	81,7	631,43	0,04	86,14	133,49	47,05	728,33	1,82	1,62	8,22	0,05
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	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		890	45,75	32,05	99,61	887,18	0,75	0,7	182,38	1077,05	0,11	278,2	705,7	198,21	2016,53	10,15	46,58	84,28	0,24
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		1830	84,42	63,29	209,97	1789,41	1,16	1,53	213,19	1288,93	0,52	934,77	1388,84	346,56	3235,25	16,57	97,15	130,21	0,35

№ 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
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	240	20,56	19,12	40,69	417,31	0,13	0,18	4,82	824,8		33,79	252,21	57,53	323,38	2,32	27,18	8,39	0,17
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	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		585	26,93	25,14	77,34	649	0,24	0,31	40,03	896,39	0,14	229,99	400,37	98,01	554,25	6,54	31,78	10,92	0,19
Обед																			
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63	0,03	0,02	9,59	40,77		12,7	21,71	10,07	129,15	0,47	0,22	1,48	0,01
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	215	6,07	7,00	14,12	144,15	0,10	0,09	13,7	202,4	0	16,57	96,19	27,25	467,23	1,40	0,84	5,76	0,05
234/М/Ц	Котлета мясо-рыбная с маслом сливочным, 90/5	90	14,71	12,96	9,50	214,12	0,15	0,14	7,7	57,0	4,43	21,08	158,19	27,27	381,93	1,09	25,28	23,54	0,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	0,13	28,26	26,6	0,06	40,8	100,78	35,13	825,65	1,3	0,62	8,8	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		885	30,54	30,44	108,1	836,48	0,7	0,49	69,85	334,89	4,49	222,86	516,84	167,51	2162,33	8,82	32,65	42,02	0,34
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		1895	61,42	55,96	222,18	1660,4	1,02	0,88	201,83	1332,26	4,63	531,66	976,31	303,11	3293,15	16,38	65,52	56,63	0,57

№ 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
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, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	0,25	1,3	45,4	0,12	132,37	225,98	104,14	318,88	3,17	3,62	10,49	0,03
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		605	20,1	25,55	76,86	623,99	0,38	0,55	14,31	244,62	1,27	350,97	449,97	146,8	741,66	8,27	20,83	22,03	0,07
Обед																			
32/И	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,99	5,12	2,16	59,17	0,03	0,03	27,74	97,34		31,2	25,45	13,79	158,89	0,63	0,24	1,53	0,02
88/М/Ц	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/15	225	6,46	8,45	9,98	142,39	0,09	0,12	31,79	273,22	0,01	47,67	99,0	28,47	473,12	1,44	0,36	6,76	0,05
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	16,54	10,29	0,8	166,63	0,07	0,19	1,66	70,15	0,13	132,18	197,5	22,37	203,95	0,74	17,16	2,92	0,01
125/И	Каша пшенная с овощами	150	6,11	5,28	34,12	209,47	0,23	0,08	22,05	84,45	0,07	25,53	128,58	48,03	228,15	1,73	1,52	3,38	0,02
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	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		895	35,43	32,46	100,55	847,55	0,64	0,53	91,24	533,68	0,21	354,69	579,6	172,9	1350,68	8,82	24,79	16,43	0,11
Полдник																			
	Печенье из гречневой муки безглютеновое	25	2,53	5,03	11,47	101,71	0,07	0,05	0,08	20,33	0,01	23,02	49,13	8,91	41,54	0,64	0,93	1,71	
	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		325	9,13	10,43	27,77	254,71	0,15	0,35	181,68	79,33	0,07	299,02	275,13	65,91	629,54	1,64	5,13	21,71	0,05
Итого за день		1825	64,66	68,44	205,18	1726,25	1,17	1,43	287,23	857,63	1,55	1004,68	1304,7	385,61	2721,88	18,73	50,75	60,17	0,23

№ 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 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, 90/5	95	13,20	10,39	8,31	179,99	0,28	0,15	8,2	23,58	0,07	14,85	160,12	28,78	439,53	1,55	11,93	4,88	0,05
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22	0,11		23,5	0,07	11,94	150,65	100,07	191,52	3,37	2,9	1,65	0,01
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		585	22,46	24,51	72,83	604,93	0,6	0,34	14,35	96,52	0,27	93,34	387,54	164,11	856,52	8,95	17,35	7,71	0,07
Обед																			
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	4,11	3,9	57,9	0,04	0,04	16,2	209,9		23,05	28,59	13,01	134,86	0,42	0,35	1,65	0,01
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,21	7,88	14,3	153,07	0,09	0,08	10,45	179,32		14,78	88,1	22,85	336,45	1	6,8	4,45	0,06
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	14,54	14,1	2,36	195,29	0,08	0,13	10,85	153,2		16,66	157,9	27,31	381,03	2,48	0,2	6,63	0,06
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	0,12	30,8	38,37	0,1	17,2	91,57	35,46	876,97	1,4	0,49	7,7	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	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		885	30,48	35,62	98,27	843,11	0,62	0,46	81,3	590,51	0,1	184,4	487,43	152,07	2105,68	9,46	13,53	22,87	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	
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		1870	55,56	60,52	199,5	1582,82	1,25	0,85	138,75	714,44	0,37	311,97	904,12	335,49	3176,58	21,79	31,06	31,6	0,27

Показатели химико-энергетических характеристик типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 7-11 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	584	24,36	17,06	23,75	75,37	620,79	120,86	0,38	0,58	30,95	683,09	1,56	1,25	304,22	434,64	107,14	852,34	6,92	30,47	20,45	0,11	0,24	
Выполнение, % от суточной потребности		25%	70%	24%	24%	24%	40%	38%	48%	39%	91%	10%	13%	28%	26%	41%	7103%	1%	30%	68%	4%	24%	
Среднее значение обедов	893	34,63	20,94	32,28	105,15	860,66	103,36	0,69	0,60	102,71	923,59	6,45	1,27	236,32	560,77	185,00	1738,98	9,95	30,24	75,81	0,20	0,44	
Выполнение, % от суточной потребности		35%	60%	32%	33%	33%	34%	69%	50%	128%	123%	43%	13%	21%	34%	71%	14492%	1%	30%	253%	7%	44%	
Среднее значение полдников	374	5,98	3,03	4,71	32,54	205,50	12,26	0,09	0,19	70,11	50,39	0,90	0,03	168,94	146,98	44,97	463,33	1,90	2,52	12,62	0,03	0,06	
Выполнение, % от суточной потребности		6%	51%	5%	10%	8%	4%	9%	16%	88%	7%	6%	0%	15%	9%	17%	3861%	0%	3%	42%	1%	6%	
Среднее значение рациона	1851	64,97	41,03	60,74	213,06	1686,95	236,48	1,16	1,37	203,77	1657,07	8,91	2,55	709,48	1142,39	337,11	3054,65	18,77	63,23	108,88	0,34	0,74	
Выполнение, % от суточной потребности		66%	63%	60%	67%	65%	79%	116%	114%	255%	221%	59%	26%	64%	69%	130%	25455%	2%	63%	363%	11%	74%	
100 % суточная потребность		99	не менее 60%	101	320	2 585	300	1	1,2	80	750	15	10	1 100	1 650	260	12	1 100	100	30	3	1	

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 7-11 лет

100 % Суточная потребность	99	101	320	2 585
----------------------------	----	-----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	19,57	21,92	74,96	582,69
вторник 1	32,8	23,09	70,56	635,47
среда 1	26,52	25,54	67,77	613,98
четверг 1	19,61	25,1	79,45	627,78
пятница 1	22,5	20,26	77,25	590,71
понедельник 2	19,51	23,17	73,52	585,91
вторник 2	29,3	24,98	73,61	649,57
среда 2	29,25	22,99	79,48	648,42
четверг 2	19,43	22,91	80,22	612,01
пятница 2	20,04	20,49	81,54	595,17
понедельник 3	19,57	21,92	74,96	582,69
вторник 3	37,3	24,04	67,17	649,35
среда 3	26,44	25,14	67,74	616,67
четверг 3	19,91	24,92	73,81	605,31
пятница 3	26,25	24,8	76,11	638,85
понедельник 4	19,42	22,84	81,08	612,85
вторник 4	30,35	25,61	81,16	690,38
среда 4	26,93	25,14	77,34	649
четверг 4	20,1	25,55	76,86	623,99
пятница 4	22,46	24,51	72,83	604,93
Среднее	24,36	23,75	75,37	620,79

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
20%	22%	23%	23%
33%	23%	22%	25%
27%	25%	21%	24%
20%	25%	25%	24%
23%	20%	24%	23%
20%	23%	23%	23%
30%	25%	23%	25%
30%	23%	25%	25%
20%	23%	25%	24%
20%	20%	25%	23%
20%	22%	23%	23%
38%	24%	21%	25%
27%	25%	21%	24%
20%	25%	23%	23%
27%	25%	24%	25%
20%	23%	25%	24%
31%	25%	25%	27%
27%	25%	24%	25%
20%	25%	24%	24%
23%	24%	23%	23%
25%	24%	24%	24%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
13%	34%	51%
21%	33%	44%
17%	37%	44%
12%	36%	51%
15%	31%	52%
13%	36%	50%
18%	35%	45%
18%	32%	49%
13%	34%	52%
13%	31%	55%
13%	34%	51%
23%	33%	41%
17%	37%	44%
13%	37%	49%
16%	35%	48%
13%	34%	53%
18%	33%	47%
17%	35%	48%
13%	37%	49%
15%	36%	48%
16%	34%	49%

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	35,85	33,97	102,59	866,7
вторник 1	28,39	31,5	103,85	821,54
среда 1	31,49	33,47	108,51	870,54
четверг 1	34,78	32,68	96,16	841,35
пятница 1	30,6	33,23	104,97	850,33
понедельник 2	40,84	31,13	111,46	897,34
вторник 2	33,09	32,26	111,5	879,12
среда 2	29,35	32,15	108,34	847,62
четверг 2	34,84	32,01	104,07	852,36
пятница 2	43,4	33,75	98,26	886,73
понедельник 3	35,21	31,39	112,43	879,83
вторник 3	38,08	32,61	97,33	849,06
среда 3	31,26	31,37	113,01	867,26
четверг 3	34,58	32,52	112,08	896,56
пятница 3	39,11	30,08	98,59	832,85
понедельник 4	29,48	30,99	113,33	859,6
вторник 4	45,75	32,05	99,61	887,18
среда 4	30,54	30,44	108,1	836,48
четверг 4	35,43	32,46	100,55	847,55
пятница 4	30,48	35,62	98,27	843,11
Среднее	34,63	32,28	105,15	860,66

36%	34%	32%	34%
29%	31%	32%	32%
32%	33%	34%	34%
35%	32%	30%	33%
31%	33%	33%	33%
41%	31%	35%	35%
33%	32%	35%	34%
30%	32%	34%	33%
35%	32%	33%	33%
44%	33%	31%	34%
36%	31%	35%	34%
38%	32%	30%	33%
32%	31%	35%	34%
35%	32%	35%	35%
40%	30%	31%	32%
30%	31%	35%	33%
46%	32%	31%	34%
31%	30%	34%	32%
36%	32%	31%	33%
31%	35%	31%	33%
35%	32%	33%	33%

17%	35%	47%
14%	35%	51%
14%	35%	50%
17%	35%	46%
14%	35%	49%
18%	31%	50%
15%	33%	51%
14%	34%	51%
16%	34%	49%
20%	34%	44%
16%	32%	51%
18%	35%	46%
14%	33%	52%
15%	33%	50%
19%	33%	47%
14%	32%	53%
21%	33%	45%
15%	33%	52%
17%	34%	47%
14%	38%	47%
16%	34%	49%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	8,73	10,33	30,17	256,71
вторник 1	2,98	0,46	24,96	128,64
среда 1	8,22	5,63	29,56	209,73
четверг 1	4,62	5,58	51,05	275,65
пятница 1	8,67	5,33	39,35	256,35
понедельник 2	2,48	0,46	27,02	126,52
вторник 2	9,13	10,43	27,77	254,71
среда 2	3,1	0,38	34,53	159,54
четверг 2	8,22	5,63	29,56	209,73
пятница 2	3,23	5,39	34,27	202,64
понедельник 3	9,07	5,33	26,15	206,35
вторник 3	2,68	0,66	32,62	151,52
среда 3	9,13	10,43	27,77	254,71
четверг 3	2,91	0,38	34,48	158,79
пятница 3	8,72	5,53	48,56	285,73
понедельник 4	3,59	5,46	30,83	196,5
вторник 4	8,32	5,63	29,2	211,85
среда 4	3,95	0,38	36,74	174,92
четверг 4	9,13	10,43	27,77	254,71
пятница 4	2,62	0,39	28,4	134,78
Среднее	5,98	4,71	32,54	205,5

Полдник

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
9%	10%	9%	10%
3%		8%	5%
8%	6%	9%	8%
5%	6%	16%	11%
9%	5%	12%	10%
3%		8%	5%
9%	10%	9%	10%
3%		11%	6%
8%	6%	9%	8%
3%	5%	11%	8%
9%	5%	8%	8%
3%	1%	10%	6%
9%	10%	9%	10%
3%		11%	6%
9%	5%	15%	11%
4%	5%	10%	8%
8%	6%	9%	8%
4%		11%	7%
9%	10%	9%	10%
3%		9%	5%
6%	5%	10%	8%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
14%	36%	47%
9%	3%	78%
16%	24%	56%
7%	18%	74%
14%	19%	61%
8%	3%	85%
14%	37%	44%
8%	2%	87%
16%	24%	56%
6%	24%	68%
18%	23%	51%
7%	4%	86%
14%	37%	44%
7%	2%	87%
12%	17%	68%
7%	25%	63%
16%	24%	55%
9%	2%	84%
14%	37%	44%
8%	3%	84%
12%	21%	63%

Себестоимость блюд типового 20-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 7-11 лет									
Неделя 1									
Понедельник-1 Завтрак	116,45	Вторник-1 Завтрак	204,90	Среда-1 Завтрак	117,89	Четверг-1 Завтрак	122,86	Пятница-1 Завтрак	138,82
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, 200/10	31,62	Сырники из творога	104,08	Рыба запеченная	37,54	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	24,72	Бефстроганов из куриного филе	66,8
		Соус ягодный	29,3	Масло сливочное	5,77				
				Картофель отварной	22,3			Картофель запеченный	21,34
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	6,2	Хлеб безглютеновый	6,2	Хлеб безглютеновый	6,2	Хлеб безглютеновый	6,2	Хлеб безглютеновый	6,2
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38
Понедельник-1 Обед	245,33	Вторник-1 Обед	214,36	Среда-1 Обед	271,19	Четверг-1 Обед	280,07	Пятница-1 Обед	273,42
Винегрет с сельдью	19,45	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	40,42	Салат из овощей с кукурузой	27,31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,49	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	20,82
Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	29,25	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	28,8	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей, 200/10/15	32,23	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/15	43,14	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	40,08
Мясо тушеное (говядина)	120,74	Печень по-строгановски	59,19	Биточки мясные	75,23	Куриное филе в сырном соусе	77,21	Мясо тушеное	120,74
				Масло сливочное	5,77				
Каша гречневая рассыпчатая	11,37	Картофельное пюре	20,12	Каша пшеничная с овощами	55,32	Овощи запеченные	62,42	Рис припущенный с овощами	16,45
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	14,42	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	16,68	Хлеб безглютеновый	14,42
Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88
Понедельник-1 Полдник	122,15	Вторник-1 Полдник	93,58	Среда-1 Полдник	154,85	Четверг-1 Полдник	64,23	Пятница-1 Полдник	150,54

Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12	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	123,79	Вторник-2 Завтрак	188,23	Среда-2 Завтрак	142,57	Четверг-2 Завтрак	110,28	Пятница-2 Завтрак	158,90
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	15,95	Запеканка из творога	99,46	Печень жареная с маслом	67,06	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	17,6	Биточки мясные	75,23
		Соус ягодный	29,3					Масло сливочное	5,77
				Каша гречневая рассыпчатая	11,37			Картофель запеченный по-деревенски	21,34
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	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	8,56	Хлеб безглютеновый	6,2
Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88
Понедельник-2 Обед	225,91	Вторник-2 Обед	207,75	Среда-2 Обед	198,62	Четверг-2 Обед	294,09	Пятница-2 Обед	268,32
Салат картофельный с кальмаром	21,77	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	46,33	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	40,42	Салат из свеклы с зеленым горошком	17,63	Салат витаминный /2 вариант/	14,4
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	22,23	Щи из свежей капусты со сметаной с курицей, 200/10/15	32,23	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	28,8	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	29,28	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	35,82
Бифштекс рубленый	110,76	Плов с отварной птицей, 90/150	65,51	Котлета мясо-рыбная	48,49	Бифштекс рубленый	110,76	Бедро куриное запеченное	79,57
Масло сливочное	5,77			Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77
Каша гречневая рассыпчатая	11,37			Картофельное пюре	20,12	Каша пшеничная с овощами	55,32	Овощи запеченные	62,42
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	14,42	Хлеб безглютеновый	18,93
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38
Понедельник-2 Полдник	54,73	Вторник-2 Полдник	146,79	Среда-2 Полдник	73,33	Четверг-2 Полдник	154,85	Пятница-2 Полдник	60,15
Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12

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	116,45	Вторник-3 Завтрак	216,71	Среда-3 Завтрак	197,16	Четверг-3 Завтрак	121,94	Пятница-3 Завтрак	219,12
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, 200/10	31,62	Сырники из творога	115,89	Куриное филе в сырном соусе	77,21	Каша вязкая молочная из смеси круп	15,95	Бифштекс рубленый	110,76
		Соус ягодный	29,3						
				Овощи запеченные	62,42			Каша пшеничная с овощами	55,32
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	6,2	Хлеб безглютеновый	6,2	Хлеб безглютеновый	11,45	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	199,55	Вторник-3 Обед	230,63	Среда-3 Обед	254,20	Четверг-3 Обед	229,48	Пятница-3 Обед	245,91
Сельдь с картофелем	13,38	Винегрет с морской капустой	13,94	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,49	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, моркови, соленого огурца	16,9	Салат из свежих огурцов	34,11
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	32,23	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/15	43,14	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	28,8	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	29,28	Суп крестьянский с рисом с говядиной, 200/10	37,5
Котлеты домашние	72,28	Бедро куриное запеченное	79,57	Котлета мясо-рыбная	48,49	Плов с говядиной	129,12	Бедро куриное запеченное	79,57
Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77			Масло сливочное	5,77
Каша гречневая рассыпчатая	11,37	Картофельное пюре	20,12	Каша пшеничная с овощами	55,32			Каша гречневая рассыпчатая	11,37
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	16,68	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	14,05	Хлеб безглютеновый	16,68
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	146,79	Четверг-3 Полдник	74,34	Пятница-3 Полдник	123,57

Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12	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	125,44	Вторник-4 Завтрак	191,12	Среда-4 Завтрак	132,20	Четверг-4 Завтрак	108,32	Пятница-4 Завтрак	157,53
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	17,6	Запеканка творожная	99,46	Плов с отварной птицей, 90/150	65,51	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	23,49	Котлета домашняя	72,28
		Соус ягодный	29,3					Масло сливочное	5,77
								Каша гречневая рассыпчатая	11,37
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	8,56	Хлеб безглютеновый	11,45	Хлеб безглютеновый	6,2	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	231,56	Вторник-4 Обед	272,96	Среда-4 Обед	209,97	Четверг-4 Обед	293,97	Пятница-4 Обед	245,06
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	46,33	Винегрет с кальмаром	25,33	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,49	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	40,42	Салат витаминный /2 вариант/	14,4
Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	29,25	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/15	35,82	Рассольник ленинградский (рис) с говядиной, 200/15	40,08	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной, 200/10/15	45,69	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	21,79
Биточки мясные	75,23	Бедро куриное запеченное	79,57	Котлета мясо-рыбная	48,49	Куриное филе в сырном соусе	77,21	Мясо тушеное	120,74
Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77	Масло сливочное	5,77				
Картофель запеченный по-деревенски	21,34	Овощи запеченные	62,42	Картофельное пюре	20,12	Каша пшеничная с овощами	55,32	Картофель отварной	22,3
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	14,42	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	14,42	Хлеб безглютеновый	14,42
Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38	Груша	39,88	Яблоко	30,38

<i>Понедельник-4 Полдник</i>	<i>85,46</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>146,79</i>	<i>Пятница-4 Полдник</i>	<i>68,27</i>
Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12	Мусс лимонный	24,24	Желе из ягод	19,53	Печенье безглютеновое из гречневой муки	16,12	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 организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Камчатского края возрастной категории 7-11 лет

сезон осенне-зимне-весенний

возраст 7-11 лет

День и номер недели	Завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб	Итого за три приема пищи
Понедельник-1	116,44	245,35	122,16	483,95
Вторник-1	204,89	214,35	93,57	512,81
Среда-1	117,88	271,17	154,86	543,91
Четверг-1	122,85	280,04	64,24	467,13
Пятница-1	138,80	273,42	150,54	562,76
Понедельник-2	123,79	225,94	54,73	404,46
Вторник-2	188,23	207,76	146,80	542,79
Среда-2	142,58	198,63	73,33	414,54
Четверг-2	110,29	294,06	154,86	559,21
Пятница-2	158,88	268,31	60,15	487,34
Понедельник-3	116,44	199,57	150,54	466,55
Вторник-3	216,71	230,61	93,52	540,84
Среда-3	197,14	254,19	146,80	598,13
Четверг-3	121,94	229,45	74,34	425,73
Пятница-3	219,11	245,90	123,58	588,59
Понедельник-4	125,45	231,57	85,46	442,48
Вторник-4	191,11	272,96	159,56	623,63
Среда-4	132,19	209,97	88,90	431,06
Четверг-4	108,31	293,96	146,80	549,07
Пятница-4	157,53	245,06	68,26	470,85
Средняя цена	150,53	244,61	110,65	505,79

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)		212,12	327,04	-114,92	64,86
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	159	450	-292	35,22
Творог	1,07	26	50	-24	52,90
Сметана	7,00	20	10	10	200,00
Сыр твердый	0,66	12	10	2	116,50
Мясо жилованное	1,00	58	70	-12	82,36
Субпродукты 1 категории	1,16	9	30	-21	29,17
Колбасные изделия	0,80	0	0	0	0,00
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	75	35	40	214,67
Рыба филе	1,40	8	58	-50	13,49
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	17	40	-23	42,63
Овощи и картофель		206	291	-85	70,69
Картофель (нетто)	1,00	151	187	-36	80,56
Овощи, зелень	2,70	149	280	-131	53,08
Соки и фрукты		468	507	-39	92,40
Фрукты свежие	1,00	339	185	154	183,32
Фрукты сухие	0,15	19	15	4	129,33
Соки	0,90	0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		183	310	-127	58,99
Хлеб ржаной	1,50	0	80	-80	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0	150	-150	0,00
Крупы, бобовые	0,70	128	45	83	284,44
Макаронные изделия	0,70	0	15	-15	0,00
Мука пшеничная	0,70	0	15	-15	0,00
Продукты жировой группы		18	28	-9	65,82
Масло коровье сливосоливочное	2,40	18	30	-12	59,00
Маргарин	0				
Масло растительное	11	15	4	11	71,50
Сахар и конд. изделия		34	37	-3	91,49
Сахар	1,00	34	30	4	112,83
Кондитерские изделия	1,50	0	10	-10	0,00
Прочие					
Чай	1	1,0	0	1,0	100,00
Кофейный напиток	0	3,0	-3	0,00	
Дрожжи хлебопекарные	3	0,2	3	1500,00	
Соль	3	3,0	0	91,00	
Кориандр	0	3,0	-3	0,00	
Специи	1	2,0	-1	68,00	
Итого		1239,5	2028,20		

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)		89,2	327,04	-237,80	27,29
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	54,5	450	-396	12,11
Творог	1,07	26,5	50	-24	52,90
Сметана	7,00	2,9	10	-7	29,00
Сыр твердый	0,66	10,0	10	0	100,00
Мясо жилованное	1,00	11,3	70	-59	16,07
Субпродукты 1 категории	1,16	5,3	30	-25	17,50
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	0,00
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	13,9	35	-21	39,67
Рыба филе	1,40	2,4	58	-56	4,18
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	16,8	40	-23	42,00
Овощи и картофель		43,0	291	-248	14,79
Картофель (нетто)	1,00	37,7	187	-149	20,16
Овощи, зелень	2,70	14,3	280	-266	5,10
Соки и фрукты		131,0	507	-376	25,83
Фрукты свежие	1,00	110,0	185	-75	59,46
Фрукты сухие	0,15	3,2	15	-12	21,00
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		73,9	310	-237	23,79
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-80	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	150	-150	0,00
Крупы, бобовые	0,70	51,7	45	7	114,89
Макаронные изделия	0,70	0,0	15	-15	0,00
Мука пшеничная	0,70	0,0	15	-15	0,00
Продукты жировой группы		5	28	-22	19,54
Масло коровье сливосоливочное	2,40	11,3	30	-19	37,58
Маргарин	0				
Масло растительное	0,7	15	4	11	4,50
Сахар и конд. изделия		14,1	37	-23	38,45
Сахар	1,00	14,1	30	-16	47,00
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10	0,00
Прочие					
Чай	1,0	1,0	0	1,00	100,00
Кофейный напиток	0,0	3,0	-3	0,00	
Дрожжи хлебопекарные	1,0	0,2	1	500,00	
Соль	1,0	1,0	3,0	-2	32,83
Кориандр	0,0	3,0	-3	0,00	
Специи	0,0	2,0	-2	0,00	
Итого		389,3	2028,20		

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)		106,30	327,04	-220,74	32,50
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	4,0	450	-446	0,89
Творог	1,07	0,0	50	-50	0,00
Сметана	7,00	10,5	10	0	104,50
Сыр твердый	0,66	1,7	10	-8	16,50
Мясо жилованное	1,00	46,4	70	-24	66,29
Субпродукты 1 категории	1,16	3,5	30	-27	11,67
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	0,00
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	61,3	35	26	175,00
Рыба филе	1,40	5,4	58	-53	9,31
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	0,3	40	-40	0,63
Овощи и картофель		163	291	-128	55,97
Картофель (нетто)	1,00	113,0	187	-74	60,40
Овощи, зелень	2,70	134,4	280	-146	47,98
Соки и фрукты		197	507	-310	38,82
Фрукты свежие	1,00	111	185	-74	59,76
Фрукты сухие	0,15	13	15	-2	86,33
Соки	0,90	0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		102	310	-209	32,69
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-80	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	150	-150	0,00
Крупы, бобовые	0,70	71,1	45	26	157,89
Макаронные изделия	0,70	0,0	15	-15	0,00
Мука пшеничная	0,70	0,0	15	-15	0,00
Продукты жировой группы		12	28	-15	43,73
Масло коровье сливосоливочное	2,40	6,4	30	-24	21,42
Маргарин	0				
Масло растительное	9,4	15	6	9	62,33
Сахар и конд. изделия		11	37	-26	30,00
Сахар	1,00	11,0	30	-19	36,67
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10	0,00
Прочие					
Чай	0,0	1,0	-1	0,00	
Кофейный напиток	0,0	3,0	-3	0,00	
Дрожжи хлебопекарные	2,0	0,2	2	1000,00	
Соль	1,7	3,0	-1	58,17	
Кориандр	0,0	3,0	-3	0,00	
Специи	0,0	2,0	-2	2,00	
Итого		665,31	2028,20		

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)		16,58	327,04	-310,47	5,07
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	100,0	450	-350	22,22
Творог	1,07	0,0	50	-50	0,00
Сметана	7,00	6,7	10	-3	66,50
Сыр твердый	0,66	0,0	10	-10	0,00
Мясо жилованное	1,00	0,0	70	-70	0,00
Субпродукты 1 категории	1,16	0,0	30	-30	0,00
Колбасные изделия	0,80	0,0	0	0	0,00
Птица - цыпленок-бройлер	1,27	0,0	35	-35	0,00
Рыба филе	1,40	0,0	58	-58	0,00
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1,40	0,0	40	-40	0,00
Овощи и картофель		0	291	-291	0,00
Картофель (нетто)	1,00	0,0	187	-187	0,00
Овощи, зелень	2,70	0,0	280	-280	0,00
Соки и фрукты		141	507	-367	27,72
Фрукты свежие	1,00	118,6	185	-66	64,11
Фрукты сухие	0,15	3,3	15	-12	22,00
Соки	0,90	0,0	200	-200	0,00
Напитки витаминизированные (готовые)		0,0	0	0	0,00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		8	310	-303	2,42
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-80	0,00
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	150	-150	0,00
Крупы, бобовые	0,70	5,3	45	-40	11,67
Макаронные изделия	0,70	0,0	15	-15	0,00
Мука пшеничная	0,70	0,0	15	-15	0,00
Продукты жировой группы		1	28	-15	0,00
Масло коровье сливосоливочное	2,40	0,0	30	-30	0,00
Маргарин	0				
Масло растительное	0,7	15	4	11	4,67
Сахар и конд. изделия		9	37	-28	23,86
Сахар	1,00	8,8	30	-21	29,17
Кондитерские изделия	1,50	0,0	10	-10	0,00
Прочие					
Чай	0,3	1,0	-1	30,00	
Кофейный напиток	0,0	3,0	-3	0,00	
Дрожжи хлебопекарные	0,0	0,2	0	0,00	
Соль	0,0	3,0	-3	0,00	
Кориандр	0,0	3,0	-3	0,00	
Специи	1,3	2,0	-1	66,00	
Итого		244,9	2028,20		