Структура типового 20-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Петропавловск-Камчатский возрастной категории 7-11 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Причина замены
рец.			
	Завтрак		
14/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
209/M	Яйцо вареное	40	
209/101	Каша жидкая молочная из овсяных		В составе блюда содержатся овсяные хлопья, которые не
400/M/000/	'''	220	
182/М/ССЖ	хлопьев " Геркулес" с ягодами,		рекомендуются для питания детей с целиакией*. Блюдо необходимо
	200/5/5/10		заменить на равноценное
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
3777111/00/10	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Яблоко	100	Tpodycron sumoning na designorenessin xilee
того за Завтра	1.10.10.10	625	
пого за завтра	Обед	023	
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	
69/W/CCA	<u> </u>		
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 рекомендуетс в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновой крупы (гречневой, рисовой). Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо необходимо заменить на равноценное.
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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/M	Груша	100	
Ітого за Обед		895	
	Полдник		

Приложение №1

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 пшенной крупы с ягодами, 200/10	210
200/44	200
Чай с сахаром и лимоном, 200/11 Хлеб безглютеновый	200 30
жиео оезглютеновый Яблоко	100
	605
Итого за Завтрак Обед	000
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
груша Итого за Обед	895
Полдник	

398/M	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/M	Груша	100	
Итого за Полдник		400	
Итого за Понедельник - 1		1 920	

рая не рекомендуется овление блюда с рисовой). Вместе с еть сотрудниками равноценное	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/M	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/M	Груша	100	
Итого за Завтра	1 ' '	545	
711010 0a 0aB1p1	Обед	0.10	
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа 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/M	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 Хлеб безглютеновый	200 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
итого за Ооед Полдник	000
Мусс лимонный	100

377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
338/M	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/M	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/M/CCЖ	Картофель отварной	150	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Яблоко	100	
Итого за Завтра	ак	620	
	Обед		
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	
82/M/CCЖ	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/M	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/M	Виноград	100	
Итого за Полдн	шк	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	1 00
Салат из овощей с кукурузой Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со	60
сметаной, 200/15/10	
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/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
210/M	Омлет натуральный	50	
172/M	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	
OTT/W/OO/K	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Груша	100	T podyoton damoninis na dodinio tonossin nato
Итого за Завтр	1 ' '	615	
итого за завтр	Обед	013	
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	Макароны 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/M	Яблоко	100	
Итого за Обед		890	
пого од осод	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/M	Банан	100	
Итого за Полдн	ник	375	
Итого за Четве	рг - 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

	День/неделя: Пятница - 1		
	Завтрак		
14/M	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/M	Яблоко	100	
Итого за Завтр	ак	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	
0.12/11// 00/11	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Груша	100	
Итого за Обед	1 · ·	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/M	Апельсин	150	
Итого за Полдн	ик	425	

День/неделя: Пятница - 1		
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	
France	400	
Груша	100	
Итого за Обед Полдник	885	
Мусс лимонный ———————————————————————————————————	100	
Снежок	200	
Апельсин	150	
Итого за Полдник	450	

Итого за Потница - 1	4 005	
Итого за Ятница - 1	1 905	

Итого за Пятница - 1 1 915

	День/неделя: Понедельник - 2		
	Завтрак		
14/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
209/M	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/M	Груша	100	
Итого за Завтра	ак	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/M	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/M	Яблоко	100	
Итого за Полдн	ник	380	
Итого за Понед	цельник - 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	1
Салат картофельный с кальмаром	60
Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215
Каша гречневая рассыпчатая	150
Каша гречневая рассыпчатая Компот из кураги, 200/11	150 200
<u> </u>	1
Компот из кураги, 200/11	200
Компот из кураги, 200/11 Хлеб безглютеновый	200 70
Компот из кураги, 200/11 Хлеб безглютеновый Яблоко	200 70 100
Компот из кураги, 200/11 Хлеб безглютеновый Яблоко Итого за Обед	200 70 100
Компот из кураги, 200/11 Хлеб безглютеновый Яблоко Итого за Обед	200 70 100 890
Компот из кураги, 200/11 Хлеб безглютеновый Яблоко Итого за Обед Полдник Желе из ягод	200 70 100 890
Компот из кураги, 200/11 Хлеб безглютеновый Яблоко Итого за Обед Полдник Желе из ягод	200 70 100 890 75

	День/неделя: Вторник - 2		
	Завтрак		
14/M	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/M	Яблоко	100	
Итого за Завтр	ак	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/M	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/M	Киви	100	
Итого за Полдн	ник	400	
Итого за Вторн	ик - 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	1 200
Печенье безглютеновое из гречневой муки	25
Варенец	200
Киви	100
Итого за Полдник	325

	День/неделя: Среда - 2		
	Завтрак		
14/M	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/M	Груша	100	
Итого за Завтра	ак	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/M	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/M	Груша	100	
Итого за Полдн		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/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
209/M	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/M	Яблоко	100	
Итого за Завтра	ак	615	
	Обед		
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	
82/M/CCЖ	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	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.
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/M	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/M	Виноград	100	
Итого за Полдн	ик	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
	1,0
Груша	100
Итого за Обед	900
Полдник	1 000
	75
Желе из ягод Ацидофилин	200
Виноград	100
Итого за Полдник	375

Итого за Четверг - 2	1 1 0 1 5	
	1 910	

Итого за Четверг - 2 1 885

	День/неделя: Пятница - 2		
	Завтрак		
243/M	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	Колбасные 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/M	Груша	100	
Итого за Завтра	ак	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 блюдо содержатся мука пшеничная и томатная паста, которые 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.
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/M	Яблоко	100	
Итого за Обед		880	
	Полдник		
3/M	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/M	Груша	100	
Итого за Полдн		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
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
Чай с шиповником, 200/11 Груша	200 100

	День/неделя: Понедельник - 3		
	Завтрак		
14/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
209/M	Яйцо вареное	40	
	Каша вязкая молочная из пшеничной	220	В составе блюда содержится крупа пшеничная, которая не
173/М/ССЖ	крупы с ягодами, 200/5/5/10		рекомендуется в питании детей с целиакией*. Блюдо требуется заменить
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
OTT/W/OOM	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Яблоко	100	T podycton damonin b na dddiniotanobbin widd
Итого за Завтра	1.10.10.10	625	
итого за завтра	Обед	020	
77/M	Сельдь с картофелем	60	
777101	Борщ с капустой и картофелем с	225	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется
	курицей со сметаной, 200/15/10	223	в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с
	Nyprideri de divictation, 200/10/10		использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание
82/М/ССЖ			неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо
			необходимо заменить на равноценное.
			неооходиню заменить на равноценное.
	Гуляш из говядины	90	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется
			в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с
000/14/000/4			использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во
260/М/ССЖ			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/M	Груша	100	
Итого за Обед		895	
	Полдник		
	Блинчики с молоком сгущенным	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется
			в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с
398/М/ССЖ			использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во
			избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока
			блюд
	Ряженка 2,5%	200	
338/M	Апельсин	150	
Итого за Полдник		450	
Итого за Понед	ельник - 3	1 970	

День/неделя: Понедельник - 3	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Сыр полутвердый	15
Яйцо вареное	40
Каша вязкая молочная из пшенной 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
TITOTO SU TIOTIALINE	1 955

	День/неделя: Вторник - 3		
	Завтрак		
15/M	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/M/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/M	Груша	100	
Итого за Завтр	ак	545	
	Обед		
69/M	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/M	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/M	Виноград	100	
Итого за Полдн	-	375	
Итого за Вторн		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, 200/10/15	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	0.10
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/M	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 использование 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/M	Яблоко	100	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
Итого за Завтра	ık	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/M	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 Хлеб безглютеновый	200
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/M	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/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
210/M	Омлет натуральный	50	
172/M	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/M	Груша	100	
Итого за Завтра	ак	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/M	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/M	Груша	100	
Итого за Полдн	ник	375	
Итого за Четве	рг - 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/M	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/M	Яблоко	100	
Итого за Завтра	ak	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/M	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 рубленный	90		
Каша пшенная с овощами	15		
Чай с сахаром, 200/11	20		
Хлеб безглютеновый	40		
Яблоко	10		
Итого за Завтрак	59		
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	15		
Морс из брусники, 200/11	20		
Хлеб безглютеновый	80		
Груша	10		
Итого за Обед	89		
Полдник			
Желе из ягод	75		

	Снежок	200	
338/M	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/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
209/M	Яйцо вареное	40	
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	
3777W/OO/K	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Груша	100	i posycion camolinio na oscinio silezzinia os
Итого за Завтра	1''	615	
THOIC SE CEPT	Обед	010	
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 рекомендуются 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/M	Яблоко	100	
Итого за Обед		895	
	Полдник		
412/M/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/M	Киви	100	
Итого за Полдн	ик	380	
Итого за Понед	ельник - 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/M	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 c 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/M	Яблоко	100	
Итого за Завтра	ак	590	
·	Обед		
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	210	
459/M/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.
200/14/2001/	Harves 200/44	000	
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11 Хлеб пшеничный	200	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный		Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Груша	100	требуется заменить на освілютеновый хлеб
Итого за Обед	1. 67	880	
иного за осед	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/M	Виноград	100	
Итого за Полдн	Итого за Полдник		
Итого за Вторн	ик - 4	1 870	

День/неделя: Вторник - 4	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Запеканка творожная** с соусом ягодным, 150/30	180
Чай с молоком, 200/11 Хлеб безглютеновый	200 50
or.	
Яблоко	100
Итого за Завтрак Обед	540
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 Напиток витаминный, 200/11	150 200
Хлеб безглютеновый	70
75.00 0007.10.15.10227.1	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/M	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/M	Груша	100	
Итого за Завтра	ак	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/M	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/M	Апельсин	150	
Итого за Полдн	ик	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 ленинградсикй (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/M	Масло сливочное	10	
15/M	Сыр полутвердый	15	
209/M	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	
377/W/CCA	Хлеб пшеничный	40	Тробуютов замощить на бозглатоновый упоб
220/M	Яблоко		Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M		100	
Итого за Завтра		615	
	Обед		
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	
	Борщ с фасолью и картофелем с	220	В составе блюда содержится томатная паста, которая не рекомендуется
	говядиной со сметаной, 200/10/10		в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с
			использованием протертых томатов. Вместе с тем, во избежание
84/М/ССЖ			неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюдо
			необходимо заменить на равноценное.
			The particular of the particul
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	
	Макароны отварные	150	В составе блюда содержатся макаронные изделия, которые не
			рекомендуются в питании детей с целиакией*. Возможно использование
202/М/ССЖ			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/M	Груша	100	
Итого за Обед		890	
	Полдник		
	Пудинг творожный	75	В составе блюда содержится мука пшеничная, которая не рекомендуется
			в питании детей с целиакией*. Возможно приготовление блюда с
222/М/ССЖ			использованием рисовой или гречневой муки. Вместе с тем, во
			избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока
			блюдо требуется заменить
	Ацидофилин	200	
338/M	Киви	100	
Итого за Полдн	ик	375	
Итого за Четве		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 пшенная с овощами	150
Компот из вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	70
74100 000171101011022211	10
	100
Итого за Обед	895
Полдник	1 000
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/M	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	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 блюда содержится какао-порошок, который не рекомендуется в питании детей с целиакией*. Напиток требуется заменить
	Хлеб пшеничный	40	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Груша	100	
Итого за Завтр	ak	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 использование 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	
5 . <u></u>	Хлеб пшеничный	20	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
	Хлеб ржано-пшеничный	50	Требуется заменить на безглютеновый хлеб
338/M	Яблоко	100	
Итого за Обед		890	
	Полдник	•	
3/M	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/M	Груша	100	
Итого за Полдн	1 . ,	355	
Итого за Пятни		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	1 000
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	1
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

	Грассинов МО Стругура поского 26-то динении мено динического питеми (раковани) для образование в ОСОУ "Орации макия МО" и Питропалическа бажнотский Стругура поского 26-то динении мено динического питеми (раковани) для для организации питеми об															Epincolevie NO					Operconverted
CW	ктура типового 20-ти дивен			в КГОБУ "Средняя шкага МО" г.	Питропавловся Канчатохий	Структура типовол				часцияся оба	щеобрасовательных	Структура типовога 20-ги				общеобразоватильных органиса	ций Структура типово	ио 20-ти дневного меню днетиче			ког общеобразовательных
		T moves t	осрасткой категории 7-11 лит	was t	mount!	T memous 1	ogramo	аций Камчитского края возрас		_	return 1	countries 1		чатского края возрастной като		Tenue 1	controver f		ні Камчатокого края возрастн	oi canerapeu 7-11 mer	Office A.
- 1	TOHODOWS 1	ESSANT	Macro creativese 1	10 Macro creatives 11	0 Macro cheshes	TO Marco continues	10 Magno coverovice	10 Macrochepress	10 Macro covervoe	Las	DETHORIES.	Marco companion	mpec)	Macro creatives	10 Macro crystower		10 Macro-chiesevos	S Macro checker	0694		10 Macro covervor
- 1	Cup ton rational	15 Cup contratopuis		Out to the total of the total o		Cup ton respect		N HILLOUISIONS	Cup rom/moguir	20	_	Cup contracous	15 Cup contracquir		Out to the same	20	Cup contraspuir	9	Cup representation	S Cup to transport	
1	Skupasperce	at copyrights	-	Opportunisativa S		Siscappeop	6		Sixo sacerce			Siscapping	at conjunction	-	Owner war gardward	9	Sino sperce	6	100,000,000	Sixo storios	
1	Saut yogget											Kaus stokes scrower		_		-		-		Kaus artistat viccowan	
1	screen as tue-cal	210 Сырчиния теорога	150 PuGa zane-erosan 1	SO Kaus arasar vonovan 2 vo oroganoj rama 0	D Segonomica va Noverzadene	SO DROVE IN THE SECOND IN	20 Samesawa vo teopora	150 Revers xaperan c	SO Kaus ataus vonovos so prosedi rovov	200	Sero-seranowa 90	se numeral appare	Сырчини тороз	Signede dans s Outropicologi	SO Kaus areas vonovas vocasos son	20 Eudparters pyStremusk	90 Kaua arquar sono-ean so properi sonos	200 Запечана теороная	15 Enos consepusir 0 mouni, 90/150	из ренивай фузы,	Economic government
Surma	крупы с втодами,				- generation	m.m. 491	-			-		водам, 20010				1.1	an personal dylan			2055	-
Jan par	$\overline{}$	Ligicalogous	20 Macro crivato vide		Seroden		Coycerapeui	Sup torrespo	_		Macro crusowoe S Kerrodera		Сосиодний	20	_	Sua tuevar c		Соус вторный	20		Macro cheronce Xaua pervesas
			Kaprodeni orsepioli 1	190	Mapropers.	0		pacameter	150		SEPTEMBER 10			Овоци запеченные	190	Mais fallerist C Olouples	0				paca-person
1	Year consporue	200 Shiri s warraway 20011	200 Yali Cuercowou,	200 Seenon 20011 0	0 Чай с свидом, 20011	20 - 196 ATRIONIS 20011	20 4 Valid wordow, 20011	100 Year Cuantomiseou,	опо Чай с сахаром и	200 50	##00mi 20011 20	Nail c caxapow w	30 - Yalika wanawa 200111	чай с шиповчиком,	200 Valid datapos a Descriptor 20071	20 Year Compone 20011	20 - Yali Kropnuk 20011	200 Yali Cassoona 20011	20 Yeak Caustonianous,	20 Yask coxapowa 6 nemon 20011	20 - 146 HT0046 20011
			20211 31 York Secretarian 1					20011	лео-си, 20011				0	20011		40 Xnd September	0		0 20011		0
	And beamone-cours	20 XIND SECTION COLUM	20 XNG GEORGIAGES 2	20 Kind-Garinetin-Galar 3		20 XNO SERVICENCES	6 And Semicrocaus	40 XING SECTION AND	40 Knet deathchecker		Forum 10	XIND SERTICIPHONE	30 XIND SERTICIPADES		10 Enus	40 And deathcracks	40 XIND SERTICIPATION AND TO SERVICE	6 XIII GESTICTE GALIE	50 King bearingment	20 And Germanical and Communication	SD XXWD SASTRONINGS AND ST
1	74000	00 Jane	8	2		200	6	(0) Japan	SS 2000	400	- C	76000	0 100m		600	8 7000	G 3000	60	6 320	9 2000	0 100m
		Carrier se usernoù			Carrer ya waxanak		Carrier on connex	Carar sa usernoù							Carar va vaprodyene, executiv		Canar as cassas			Carar se usernoù	
	Swerper consupue	60 капусты, помудеров и	60 Carar vo osoujek c resignosk	60 Canarias caesax 6	 вапусты и морюви с 	Carar eprogeniesis c	60 помурров и перця	60 капусты, помедаров и	GO Cananius caexcau c secreture (cocquistor	60 Cm	Martinesse (2 Martinesse (2 Ma	Сельдь с картофелем	Somether cleogological sanctorial	GO Canar vo caevox rowegooos vonques	60 консерхированной,	GO CONTRACTOR OF	60 помудоров и перца	60 Beverper cistonaspou	Canat vs caeves Conscions v proques	60 капусты, помудорая и	GO CONTENTAMENT C
		3676HW			niupu		crapion	367044					-4		wopcow, conevors ongue		crapion			30/2014	
1	Curt ya paquanii co	Consecration work o	Day of the second	Consequence c	Paccopyres	Conscription will c	Uzas censi en cu	Consprodence in a	Comes dequelé o	0	a Supradoración	Щи на свемей капусты	Companyayouts	On sprodenová c	Comes properties	Conspectational c	Con se capusé co	On sprobenies c	Passanies	Приозважитусы	Consprodeniesis
1	омтаюй с крацей,	225 расов с гожденой,	210 со омганой с крацей, 2	225 prote do destarció c 2	newepapowi (pic) c	C SoSomer (rapasor) c	21 co cueravoir o gausi.	225 ресои с гомареной,	210 прира со сметаной,		(овыни (фасолью) с 210	c raprodeneu co querzeck c ropusik	guerra co overtavoli c	25 pecoe c rosspeció,	210 — сметаной с прицей,	22 picov c rosspirició,	n oversnoù cigowyek	225 — бобовные (факольк) с	25 mesepaposé (sec) c	21 c caprodenew c 5 rosspeció co	20 с рисси с прицей,
	20011015	20010	2001015	1049pHoli, 2001015	говорной, 20015	приня 20015	2001015	200/10	2001510	1 6	оверной, 20015	2001015	гажденай, 2001015	200110	2001015	20010	2001015	томурной, 20015	гандений, 20015	GMETSHOW, 200/1015	20015
OSeq	Maco tywence (1085pent)	90 Firew to COSTRONO	90 Eurova wone 1	SO Kgarce date s g	0 Maco tywence	SD Expurses printered	go Finas conspissis musis 90150	340 Kornerawsco-pud-en	90 Separec pytressé	90	Eappointment 90	Kotzeni governie	SO Engo spence	90 Kornera wsco-pudinan	90 Плов с говерниой	24 Eapproposes	90 Euro-suranous	gg Eagle opera	90 Korners wco-publica	Si Kipaco data s	90 Miss Tywerce
	(Oliged)	ctporavoscou	Marriconanue	apovoja	_	Marco consource	(Suppl. 90/50	Macrocommone	5 Magro crivato vice	5 5	Marco component 5	Marco roseouros		C Harris manage		U Sana-sença Marco covazione	6 Marro roseouro	S Marco consource	5 Marco roseowce	September 2	_
1	Kaus pressus		Kaus ruswess	1	5 Pag romanewake	S Kaus Greense	6		Nun ruseas c			Saus pevesse	15	Kauanueveec	-	Sua process	15 Kertoben		5	S Supraeers	5
1	pecourverse	150 Kaproфenuroe nepe	150 ceoupers 1	150 Cacup sate-enus	2 OROUGHAN	0 peccurverse	0	Картофельное поре	150 DECUMENT	150 O	Soupranevene 15	pacounatas	Eaptodemuse repe	ISS CROUDWY	190	pacownerse	0 sateronali to-	150 Oscup sate-evuse	о Картофильное поре	0 magazi	0 Картофель откарной
1	Rouner as	200 Khanor eo seuses,	200 Koener vo vepvok 2	200 Hatsinox is sanoavess, 2	 Морс из бруочим. 	20 Kounor yourpary,	20 Haterox settamerouik,	200 Kownor vo	200 Roundried Bellevil,	200 M	Лодо из брусники, 201	Kountries	20 Kound' et terune,	200 Kouner se veprois	200 Hatherox es uuencarrenta,	20 Порс из брусники,	22 Компет из курали,	200 Hatarox sursaureuk,	20 Kowner vs	20 Koener vo seuve,	20 Maps as Spycowae,
1	CANDONITOR 20011	20011 20 York September 4	20 Visit Compression in	20011 C	20011 0 Traf ferrarranasi	S 20011	D 20011	Geodovina 20011	2011 20 Traf ferrormonia	1	20011	CHIRDONICS 20011	0 20011	окорожны, 20011	20011	0 20011 0 End Secondario	0 20011 80 York Supportunit	20011 65 York September 1	2 cycoboycos 20011	0 20011 31 End Secretaria	0 20011 20 Your Serverson d
	Torus	70 XIND SECTION AND ADDRESS OF THE PERSON ADDRESS OF THE PER	77 XNS DESTRONOUS 1	70 Mas carnete-caus 8	0 Knet dearnine-deae	C And bearing and	10 Four	10 XING SECTION COLUM	100 Forus	100	Ricoo 10	XIND SERTICIPATION	10 XIND SESTICIONOS		10 Mat demonstrates	10 Chara	10 Kindo de amorte casual 10 Oficeso	100 Kind Gestinote-Geurs	10 Street Destination of the Control	10 Chara	10 XING SECTION COLUMN 10 SECTION
	Igyua	100 160000	100 Igyua 1	100 961000 1	0 Igyun	10 X9000	10 Igyus	100 Horaco	100 I I I I I I I I I I I I I I I I I I	100	N5/00 10	Ipyua	10 HS1040		NO HONO	10 Igyus	10 10000	100 Igua	10 X61040		10 H0000
\vdash	Developing spervesses	and a	mu 1	Termon so personal .	<u> </u>		Termore process	nes .		- AV	reme as conversed.	_	40	Demos so spenimos	-	121	Terena sorproesoi	anv .		Deman is perimoi	_
1	иум беатигановое	25 Mycc nasowski	100 Xareas stig	yyu Gearnote-cace 2	5 Муссликовый	None as array.	75 Hoverous so spervessos sejas Seamoravoscos	25 Муссликоный	100 Kane so eng	/5 kg	pra Seamonneces	Мусс писочный	0 Xere so mag	75 I serious as (percessor ayur Sestinctorcace	25 Мусс пивочній	0 Name as a ring	13 syst Seamcronace	25 Mycc nescessis	0 Xenses and	25 I terende as Speriessa ayuu Geomotei-cece	25 Муссликоный
Голдчи	Persona 1,0%	900 Чай с свиаром и пинонам, 200111	200 Ayapabanas 2	200 Rowner vs 2 0x0dpxrzs 20011 0	O CHEMON	20 Year consepor # 0 newsrow 20011	20 Esperay	200 Kownor vo ryperv, 200-11	200 Ausphener	200	lair cuerceesce, 20011	Passes 2,5%	30 Чай с свиаром и 0 пичения, 20011	200 Ayaqoquran	200 Soundry 20071	20 Creacy	20 Yair c caxapow w 0 nescept, 20011	200 Separas	20 Kowner va oppara, 0 2000/11	20 Auszabener	20 You'r sancewood, 0 20011
1 .	Corus	100 Kete	100 Records 1	100 Favor 1	0 Amount	5 8500	S Sex	100 Forum	100 Regross	100	Forum 10	Attender	15 Respons	00 Kete	100 Forus	10 Savan	10 Kette	100 Reversas	10 Amount	S 664	10 Forum
- 1		25	400	18 2	0	6	27	125	400	375	20		6	IS .	125	0	37	325	40	0	2

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

Возрастная группа

7-11 лет

200000000000000000000000000000000000000																			
Сезон	осенне-зимне-весенний					,						,							
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-			Витамины (м	г)				M	инеральные	вещества (г	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	1	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/M	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/M	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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	i
338/M	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/M	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

Nº	П	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	Витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	1r)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	1	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/M	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/M	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/M	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/M/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/M/CCЖ	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/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-		E	Витамины (м	ır)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-		E	витамины (м	ır)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	ı	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/M	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/M	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/M	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/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-		E	витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	ı	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/M	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/M/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/M	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/K	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/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		E	витамины (м	г)				M	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	ж	У	тическая	B1	B2	C	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	·к	Fe	Se	- 1	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/M	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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/VI	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/M/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/M/CCЖ	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	ı
338/M	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/M	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

Nº	П б	Macca	Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-		E	Витамины (мі	г)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	1	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/M	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/M	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/M	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/M	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

Nº	П б	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-			Витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se		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/M	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		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/M/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/VI	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			1
	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	l
338/M	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/VI	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/M/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/M/CCЖ	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			l
	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	1
338/M	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	l
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/M	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-		E	витамины (м	ır)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	ı	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/M	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/M	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/M	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/M	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/M/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	ı
338/M	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/M	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

Nº	П б	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	Витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	1r)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	_	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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/M	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/M	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	<u> </u>	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энерге-		E	Витамины (м	г)				M	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	ж	У	тическая	B1	B2	C `	А(мкг)	D(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/M	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/M	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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	i
338/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	витамины (м	ır)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	ı	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	ır)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда 3											•								
Завтрак																			
14/M	Масло сливочное	10	80,0	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/VI	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/M	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/M/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 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/M	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/M	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

Nº	П б	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	1r)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se		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/M	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/M	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/M/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/M	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/M	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/M	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

Nº	D 5	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	- 1	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		E	витамины (м	ır)				М	инеральные	вещества (л	ır)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(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/M	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M	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

Nº	D 5	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	витамины (м	г)				М	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(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/M	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/M	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/VI	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/M	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/M	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	<u> </u>	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	<u> </u>	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

Nº	П б	Macca	Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-			Витамины (м	г)				M	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(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/M	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			ĺ
	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	1
338/M	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/M/CCЖ	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			1
	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	i
338/M	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/M	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

Nº		Macca	Пище	евые вещест	гва (г)	Энерге-		E	Витамины (м	г)				M	инеральные	вещества (м	иг)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	ж	У	тическая	B1	B2	C `	А(мкг)	D(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/M	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/M	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/M	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/M	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/V	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	ı
338/M	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/M	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

Nº	П б	Macca	Пище	вые вещест	ва (г)	Энерге-		Е	витамины (м	ır)				М	инеральные	вещества (м	1r)		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции,	Б	Ж	У	тическая	B1	B2	С	А(мкг)	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se		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/M	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/M/CCЖ	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/M	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/M/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/M/CCЖ	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/M	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/M	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

Приложение №4

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

			Пищевые в	ещества (г)						Витами	іны (мг)					М	инеральные	вещества (м	ır)			ПНЖК (% от ккал)
	Macca	Бе	лки				Холестери															
	порции	Bcero	в т.ч. жив происх ождения	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	н	B1	B2	С	А(мкг)	Е	D(мкг)	Ca	Р	Mg	К	Fe	Se	I	F	Омега-3
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%
	r				,										r					r		
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
----------------------------	----	-----	-----	-------

	Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетич
Наименование дней недели, блюд	Б	Ж	У	еская
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

Наименование дней недели, блюд	Пище	Энергетич	
	Б	Ж	У

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%			

Выполнение БЖУ					
Б	Ж	У	ЭЦ		

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%			

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%

	Пище	вые вещест	ъа (г)	Энергетич
Наименование дней недели, блюд	Б	Ж	У	еская
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

	Выполне	ние 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%

Cod	тношение Б	ЖУ
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) длядля 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 11,55 11,55 11.55 11,55 Масло сливочное Масло сливочное Масло сливочное Масло сливочное 16,46 16,46 Сыр полутвердый Сыр полутвердый 16,46 Сыр полутвердый Яйцо вареное 15.42 Омлет натуральный 19.23 Каша жидкая молочная из Бефстроганов из куриного Каша вязкая молочная 37.54 24.72 31.62 Сырники из творога 104.08 Рыба запеченная 66.8 пшенной крупы с ягодами, 200/10 из кукурузной крупы филе Соус ягодный 29.3 Масло сливочное 5.77 Картофель отварной 22,3 Картофель запеченный 21.34 Чай с сахаром и 4.82 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, 200/11 2.55 лимоном, 200/11 Хлеб безглютеновый 6.2 Яблоко 30,38 39,88 Яблоко 30,38 39,88 Яблоко 30,38 Груша Груша 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 Салат из цветной капусты, Салат из овощей с Салат из свежих Салат из морской капусты и 19,45 40,42 27,31 40.49 20,82 Винегрет с сельдью помидоров и огурцов моркови с яйцом помидоров и зелени кукурузой Щи из свежей капусты со Суп крестьянский с Суп из овощей со сметаной с Суп картофельный с рисом с Рассольник ленинградский 29,25 32,23 43,14 40,08 28.8 сметаной с курицей, рисом со сметаной с курицей, 200/10/15 говядиной. 200/10 (рис) с говядиной, 200/15 200/10/15 говядиной, 200/10/15 Куриное филе в 75.23 Мясо тушеное (говядина) 120.74 59.19 Биточки мясные 77.21 Мясо тушеное 120,74 Печень по-строгановски сырном соусе Масло сливочное 5,77 Рис припущенный с 62.42 Каша гречневая рассыпчатая 11.37 Картофельное пюре 20.12 Каша пшенная с овощами 55.32 Овощи запеченные 16.45 овошами Компот из черной Напиток из шиповника, 10,22 21,03 Компот из сухофруктов, 200/11 Компот из вишни, 200/11 21,03 9,75 Морс из брусники, 200/11 21,03 смородины. 200/11 200/11 Хлеб безглютеновый 14.42 Хлеб безглютеновый 14.42 Хлеб безглютеновый 14.42 Хлеб безглютеновый 16.68 Хлеб безглютеновый 14.42 39.88 Яблоко 30,38 39.88 Яблоко 30.38 39,88 Груша Груша Груша 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 рубленный	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 пшенная 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 пшенной 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 рубленный	110,76
		Соус ягодный	29,3						
				Овощи запеченные	62,42			Каша пшенная 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 пшенная 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 пшенная 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

Понедельник-4 Полдник	85,46	Вторник-4 Полдник	159,56	Среда-4 Полдник	88,89	Четверг-4 Полдник	146,79	Пятница-4 Полдник	68,27
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

Пятница-4

Средняя цена

Итого за три Полдник, руб День и номер недели Завтрак, руб. Обед, руб. приема пищи 116,44 245,35 122,16 483,95 Понедельник-1 512,81 Вторник-1 204.89 214,35 93.57 Среда-1 117,88 271,17 154,86 543,91 122,85 280,04 64,24 467,13 Четверг-1 138,80 273,42 150,54 562,76 Пятница-1 123,79 225,94 54,73 404,46 Понедельник-2 188,23 207,76 146,80 542,79 Вторник-2 414,54 Среда-2 142.58 198,63 73,33 110,29 Четверг-2 294,06 154,86 559,21 Пятница-2 158,88 268,31 60,15 487,34 116,44 199,57 150,54 466,55 Понедельник-3 Вторник-3 216,71 230,61 93,52 540,84 254,19 146,80 Среда-3 197,14 598,13 Четверг-3 121,94 229,45 74,34 425,73 219,11 245,90 588,59 Пятница-3 123,58 Понедельник-4 125,45 231,57 85,46 442,48 Вторник-4 191,11 272,96 159,56 623,63 132,19 209,97 88,90 431,06 Среда-4 Четверг-4 108,31 549,07 293,96 146,80

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

157,53

150,53

245,06

244,61

68,26

110,65

470,85

505,79

		За день			
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффиц иент пересчет а по	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемы й суточный набор пищевых продуктов по 2 3/2 4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)	a no rpynne	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	
Птица - цыплята-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
Овоши, 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 сладкосливочное	2,40	18	30	-12	59,00
Маргарин		0			
Масло растительное		11	15	-4	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	130,00
Кофейный напиток		0	3,0	-3	0,00
Дрожжи хлебопекарные		3	0,2	3	1500,00
Соль		3	3,0	0	91,00
Крахмал		0	3.0	-3	0.00
Специи		1	2.0	-1	68.00

Анализ	выполнения на		выдачи пищевых пр	одуктов	
		За Завтрак			
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициен т пересчета	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнен 2.3/2.4 3590-
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)	no rpynne	89,2	327,04	-237,80	27,29
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	54,5	450	-396	12,11
Teopor	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	
Птица - цыплята-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 сладкосливочное	2,40	11,3	30	-19	37,58
Маргарин		0,0			
Масло растительное		0,7	15	-14	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	100,00
Кофейный напиток		0,0	3,0	-3	0,00
Дражжи хлебопекарные		1,0	0,2	1	500,00
Соль		1,0	3,0	-2	32,83
Крахмал		0,0	3,0	-3	0,00
Специи	l	0,0 389.3	2,0 2028.20	-2	0,00

За Обед								
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г -220,74	% выполнения 2.3/2.4 3590-20 32,50			
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		106,30	327,04					
Молоко и кисломолочные продукты	6,40	4,0	450	-446	0,89			
Taopor	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				
Птица - цыплята-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			
Овоши, зелень	2.70	134.4	280	-146	47.98			
Соки и фрукты	2,14	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 сладкосливочное	2,40	6,4	30	-24	21,42			
Маргарин								
Масло растительное		9,4	15	-6	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			
Крахмал		0,0	3,0	-3	0,00			
Специи		0,0	2,0	-2	2,00			
Итого		605.31	2028.20					

		За Полді	Рекомендуем		
		Фактически	ый суточный		
Наименование пищевых		в среднем	набор		% выполнения
продуктов (групп пищевых	Коэффиц	за обед, нетто, грамм	пищевых продуктов по 2 3/2 4 3590-20	Отклонение , г	2.3/2.4 3590-20
продуктов)	иент				
	пересчета				
Продукты животного	по группе				
происхождения (в	,	16.58	327.04	-310.47	5.07
пересчёте на мясо		10,30	321,04	-510,41	3,07
жилованное)					
Молоко и кисломолочные	6.40	100.0	450	-350	22.22
продукты	., .	,.			
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	
Птица - цыплята-бройлер	1,27	0,0	35	-35	0,00
Рыба филе	1,40	0,0	58	-58	0,00
Яйцо куриное (шт) перевод в	1.40	0.0	40	-40	0.00
граммы	1,40	.,.			1,7.1
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		0,0	0	0	
(готовые)					
Хлеб, мука, макароны,		8	310	-303	2.42
крупы, бобовые					
Хлеб ржаной	1,50	0,0	80	-303	2,42
Хлеб пшеничный	1,00	0,0	150	-80	0,00
Крупы, бобовые	0,70	5,3	45	-150	0,00
Макаронные изделия	0,70	0,0	15	-40	11,67
Мука пшеничная	0,70	0,0	15	-15	0,00
Продукты жировой группы		1	28	-15	0,00
Масло коровье сладкосливочное	2,40	0,0	30	-30	0,00
Маргарин		0.0			
Масло растительное		0,0	15	-14	4.67
Сахар и конд. изделия		9	37	-28	23.86
Сахар	1.00	88	30	-21	29.17
Кондитерские изделия	1.50	0.0	10	-10	0.00
Прочие	.,50	-,0	.0		2,00
Чай		0.3	1.0	-1	30.00
таи Кофейный напиток		0,0	3.0	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0,0	0.2	0	0.00
Дрожим клеоопекарные Соль		0,0	3,0	-3	0,00
Крахмал		0.0	3.0	-3	0.00
крахмал Специи		1.3	2.0	-1	66.00
Итого		244.9	2028.20	-1	00,00

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов