



**меню для организации питания для детей с целиакией 2023 -2024год**  
**Меню и пищевая ценность приготовленных блюд МБОУ СОШ с.Ильинское**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
				пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)	
		7-11л.	12-18л.	Б	Ж	У		Б	Ж	У		В1	С	В1	С	Mg	Fe	Mg	Fe
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-1з	сыр тв\с в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,7	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,1	0,01	0,1	5	0,2	5	0,2
54-5к	каша мол пшен.с изю	210	260	8,5	11,7	43,5	313,2	10,5	14,5	53,8	387,7	0,19	0,54	0,24	0,67	53	1,6	65	1,9
54-3гн	чай с лимон и сах	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0	1,16	4,6	0,8	4,6	0,8
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15
	хлеб безглютеновый	30	45	1,1	1,2	13	66,9	1,6	1,8	19,5	100,4	0,05	0	0,06	0	6	1	7	2
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>22,05</b>	<b>24,89</b>	<b>74,64</b>	<b>514,7</b>	<b>16,61</b>	<b>21,11</b>	<b>91,44</b>	<b>622,7</b>	<b>0,57</b>	<b>41,7</b>	<b>0,37</b>	<b>41,83</b>	<b>88,78</b>	<b>3,75</b>	<b>101,78</b>	<b>5,05</b>
<b>ОБЕД</b>																			
54-4з	перец болг в нарезке	80	100	1	0,1	3,9	20,6	1,3	0,1	4,9	25,7	0,06	160	0,08	200	6	0,4	7	0,5
54-15с	рассольник Ленинг	200	250	1,2	1,7	9,6	58,4	1,5	2,1	12	73	0,064	5,54	0,08	6,925	19,6	0,71	24,5	0,89
54-19г	капуста бел.тушенная	150	200	2,9	26,5	8,1	282,9	3,9	35,4	10,8	377,2	0,03	29	0,05	38,7	27	1	36	1,3
54-19м	печень тертая	60	80	8,5	15,1	3,5	184,4	11,3	20,2	4,7	245,8	0,11	6,5	0,14	8,7	10	3	13	4
54-2хн	компот из кураги	200	200	1	0,1	15,6	66,9	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,3	0,01	0,3	18	0,6	18	0,6
	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2
54-8в	булочка маковая	60	60	5,6	4,1	21,9	146,8	5,6	4,1	21,9	146,8	0,02	0,5	0,02	0,5	18,4	0,88	18,4	0,88
<b>Всего на обед:</b>				<b>22,4</b>	<b>49,9</b>	<b>88,6</b>	<b>893,9</b>	<b>26,8</b>	<b>64,3</b>	<b>95,9</b>	<b>1069,3</b>	<b>0,394</b>	<b>201,84</b>	<b>0,48</b>	<b>255,13</b>	<b>111</b>	<b>8,59</b>	<b>128,9</b>	<b>10,17</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>44,45</b>	<b>74,79</b>	<b>163,2</b>	<b>1408,6</b>	<b>43,41</b>	<b>85,41</b>	<b>187,3</b>	<b>1692</b>	<b>0,964</b>	<b>243,54</b>	<b>0,85</b>	<b>296,955</b>	<b>199,78</b>	<b>12,34</b>	<b>230,68</b>	<b>15,22</b>
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			



50з	горошек зеленый	40	40	1,2	0,1	2,6	16,1	1,2	0,1	2,6	16,1	0,01	4,2	0,01	4,2	9	0,42	9	0,42
54-1о	омлет натуральный	150	200	12,7	19,3	3,1	237,3	16,9	25,8	4,2	316,3	0,1	0,25	0,13	0,33	19,5	2,94	25,97	3,91
54-2гн	чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0	0,04	3,8	0,7	3,8	0,7
338	банан	150	150	2,25	0,75	31,5	144	2,25	0,75	31,5	144	0,06	22,41	0,06	22,41	20,17	4,94	20,17	4,94
0	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>17,45</b>	<b>21,35</b>	<b>56,6</b>	<b>491,1</b>	<b>21,65</b>	<b>27,85</b>	<b>57,7</b>	<b>570,1</b>	<b>0,22</b>	<b>26,9</b>	<b>0,25</b>	<b>26,98</b>	<b>58,47</b>	<b>10</b>	<b>64,94</b>	<b>10,97</b>
<b>ОБЕД</b>																			
54-11з	салат с морк и ябл	80	100	0,7	8,1	5,7	99	0,9	10,2	7,1	123,8	0,04	4,84	0,05	6,05	21	0,9	26	1,1
54-2с	борщ с капуст и карт	200	250	4,7	6,1	10,1	114,3	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,23	0,05	10,29	21	0,95	26,25	1,19
54-11р	рыба туш в том с овощами ( минтай)	80	80	11,1	5,9	5	117,8	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	0,06	1,91	39	0,7	39	0,7
54-6г	рис отварной	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	4,8	7,2	48,6	278,3	0,03	0	0,04	0	24	0,5	31	0,7
54-21х	кисель из ягод	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0,1	0,1	14,8	60,7	0,01	1,83	0,01	1,83	0,21	0,14	0,21	0,14
	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2
<b>Всего на обед:</b>				<b>22,4</b>	<b>27,9</b>	<b>98</b>	<b>734,4</b>	<b>25</b>	<b>33,3</b>	<b>114,1</b>	<b>857,3</b>	<b>0,28</b>	<b>16,81</b>	<b>0,31</b>	<b>20,08</b>	<b>117,21</b>	<b>5,19</b>	<b>134,46</b>	<b>5,83</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>39,85</b>	<b>49,25</b>	<b>154,6</b>	<b>1225,5</b>	<b>46,65</b>	<b>61,15</b>	<b>171,8</b>	<b>1427,4</b>	<b>0,5</b>	<b>43,71</b>	<b>0,56</b>	<b>47,06</b>	<b>175,68</b>	<b>15,19</b>	<b>199,4</b>	<b>16,8</b>
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-20к	каша гречн., жидкая	200	250	7,1	6,7	26,6	195,4	8,9	8,4	33,3	244,2	0,15	0,5	0,18	0,62	78	2,3	98	2,9
282	чай с ягодами и медом	200	200	0,4	0,6	8	39,1	0,4	0,6	8	39,1	0,01	9,64	0,01	9,64	7,33	0,92	7,33	0,92
338	яблоко	150	150	0,39	0,26	17,12	78	0,39	0,26	17,12	78	0,045	15	0,045	15	20,18	3,3	20,18	3,3
	хлеб безглютеновый	30	45	1,1	1,2	13	66,9	1,6	1,8	19,5	100,4	0,05	0	0,06	0	6	1	7	2
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>8,99</b>	<b>8,76</b>	<b>64,72</b>	<b>379,4</b>	<b>11,29</b>	<b>11,06</b>	<b>77,92</b>	<b>461,7</b>	<b>0,705</b>	<b>25,14</b>	<b>0,295</b>	<b>25,26</b>	<b>111,51</b>	<b>7,52</b>	<b>132,51</b>	<b>9,12</b>
<b>ОБЕД</b>																			
54-16з	винегрет овощной	80	100	0,9	7,2	5,3	89,5	1,2	8,9	6,7	111,9	0,02	3,01	0,03	3,76	13	0,6	16,1	0,7
54-5с	суп из овощ с фрик	200	250	8,6	4,3	13,9	129	10,8	5,4	17,4	161,3	0,12	9,87	0,15	12,34	32,01	1,29	40,01	1,61
54-18г	макаронны безглют	150	200	3,5	5,1	34,3	197	4,7	6,8	45,7	262,7	0,15	0	0,2	0	3	0,3	4	0,4
54-6м	тефтели из говядины	60	90	8,7	8,8	4,8	133,6	13	13,2	7,3	200,3	0,04	0,79	0,05	1,19	11	1,2	17	1,8
54-14х	компот из ягод с медс	200	200	0,4	0,1	9,3	39,6	0,4	0,1	9,3	39,6	0,01	24	0,01	24	8	0,4	0,01	24
54-6 с	соус молочн,безгл	50	50	1,3	5,8	3,8	72,6	1,3	5,8	3,8	72,6	0,01	0,195	0,01	0,195	5,4	0,2	5,4	0,2



с/б	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2		
<b>Всего на обед:</b>				<b>25,6</b>	<b>33,6</b>	<b>97,4</b>	<b>795,2</b>	<b>33,6</b>	<b>42,5</b>	<b>116,2</b>	<b>982,3</b>	<b>0,45</b>	<b>37,865</b>	<b>0,55</b>	<b>41,485</b>	<b>84,41</b>	<b>5,99</b>	<b>94,52</b>	<b>30,71</b>		
<b>Всего в день:</b>				<b>34,59</b>	<b>42,36</b>	<b>162,1</b>	<b>1174,6</b>	<b>44,89</b>	<b>53,56</b>	<b>194,1</b>	<b>1444</b>	<b>1,155</b>	<b>63,005</b>	<b>0,845</b>	<b>66,745</b>	<b>195,92</b>	<b>13,51</b>	<b>227,03</b>	<b>39,83</b>		
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
54-7т	запеканка тв\пшен	150	200	10,1	6,9	14,1	159,3	13,5	9,2	18,8	212,5	0,08	0,08	0,11	0,11	24	0,9	31	1,1		
	молоко сгущенное	50	50	3,6	4,3	27,8	163,7	3,6	4,3	27,8	163,7	0,03	0,05	0,03	0,05	17	0,1	17	0,1		
54-4гн	чай с молоком и сах	200	200	1,6	1,5	8,6	53,5	1,6	1,5	8,6	53,5	0,01	0,3	0,01	0,3	9,9	0,8	9,9	0,8		
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15		
	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1		
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>17,21</b>	<b>14,21</b>	<b>75,04</b>	<b>496,4</b>	<b>20,61</b>	<b>16,51</b>	<b>79,74</b>	<b>549,6</b>	<b>0,23</b>	<b>40,33</b>	<b>0,21</b>	<b>40,36</b>	<b>77,08</b>	<b>2,95</b>	<b>84,08</b>	<b>3,15</b>		
<b>ОБЕД</b>																					
54-7з	салат с капусты бел	80	100	2	8,1	8,3	114,4	2,5	10,1	10,4	143	0,02	23,1	0,04	38,5	10	0,4	17,3	0,59		
54-8с	суп гороховый	200	250	6,7	4,6	16,3	133,1	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	4,65	0,23	5,81	28,24	1,62	35,3	2,03		
54-24г	капуста цв.отварная	150	200	3,8	4,4	6,2	79,4	5,1	5,8	8,3	105,9	0,12	45	0,16	60	24,1	1,98	32,1	2,65		
54-21м	курица отварная	60	80	19,3	1,5	0,7	92,9	25,7	1,9	0,9	123,8	0,04	2,16	0,06	2,9	67	1,1	89	1,5		
54-3хн	компот из чернослива	200	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,3	0	0,3	22	0,7	22	0,7		
с/б	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2		
54-9в	булочка маковая	60	60	5,6	4,1	21,9	146,8	5,6	4,1	21,9	146,8	0,02	0,5	0,02	0,5	18,4	0,88	18,4	0,88		
<b>Всего на обед:</b>				<b>40,1</b>	<b>25,2</b>	<b>98,8</b>	<b>781,8</b>	<b>50</b>	<b>30,1</b>	<b>107,2</b>	<b>901,1</b>	<b>0,48</b>	<b>75,71</b>	<b>0,61</b>	<b>108,01</b>	<b>181,74</b>	<b>8,68</b>	<b>226,1</b>	<b>10,35</b>		
<b>Всего в день:</b>				<b>57,31</b>	<b>39,41</b>	<b>173,8</b>	<b>1278,2</b>	<b>70,61</b>	<b>46,61</b>	<b>186,9</b>	<b>1450,7</b>	<b>0,71</b>	<b>116,04</b>	<b>0,82</b>	<b>148,37</b>	<b>258,82</b>	<b>11,63</b>	<b>310,18</b>	<b>13,5</b>		
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
54-13к	каша пш с курагой	210	260	8,8	11,7	42,1	308,7	10,9	14,4	52,2	382,2	0,15	0,71	0,18	0,88	48	2,5	60	3		
54-1з	сыр твс в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,7	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,1	0,01	0,1	5	0,2	5	0,2		
54-6гн	чай с ягодами и сах	200	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0,3	0,1	7,2	30,9	0,01	0,76	0,01	0,76	4,56	0,77	4,56	0,77		
338	яблоко	150	150	0,39	0,26	17,12	78	5,8	6,4	8,2	118	0,045	15	0,045	15	20,18	3,3	20,18	3,3		
	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1		
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>14,09</b>	<b>17,66</b>	<b>79,42</b>	<b>538,2</b>	<b>21,6</b>	<b>26,5</b>	<b>80,6</b>	<b>651,7</b>	<b>0,265</b>	<b>16,57</b>	<b>0,295</b>	<b>16,74</b>	<b>83,74</b>	<b>7,77</b>	<b>95,74</b>	<b>8,27</b>		
<b>ОБЕД</b>																					



54-4з	перец болгарский в нарезке	80	100	1	0,1	3,9	20,6	1,3	0,1	4,9	25,7	0,06	160	0,08	200	6	0,4	7	0,5
54-13с	щи из св.капусты вегетарианские	200	250	1,3	3,1	5,9	57,1	1,7	2,9	7,3	71,4	0,05	14,77	0,06	18,46	17,8	0,64	22,25	0,8
54-6г	рис отварной	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	4,8	7,2	48,6	278,3	0,03	0	0,04	0	24	0,5	31	0,7
54-10р	рыба тушеная в томате	70	70	11,4	7,9	4,4	134,3	11,4	7,9	4,4	134,3	0,09	1,99	0,09	1,99	25	0,6	25	0,6
54-21х	кисель из ягод	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0,1	0,1	14,8	60,7	0,01	1,83	0,01	1,83	4,16	0,14	4,16	0,14
	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2
<b>Всего на обед:</b>				<b>19,6</b>	<b>18,9</b>	<b>91,4</b>	<b>615,3</b>	<b>21,5</b>	<b>20,5</b>	<b>106</b>	<b>704,3</b>	<b>0,34</b>	<b>178,59</b>	<b>0,38</b>	<b>222,28</b>	<b>88,96</b>	<b>4,28</b>	<b>101,41</b>	<b>4,74</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>33,69</b>	<b>36,56</b>	<b>170,8</b>	<b>1153,5</b>	<b>43,1</b>	<b>47</b>	<b>186,6</b>	<b>1356</b>	<b>0,605</b>	<b>195,16</b>	<b>0,675</b>	<b>239,02</b>	<b>172,7</b>	<b>12,05</b>	<b>197,15</b>	<b>13,01</b>
<b>Вторая неделя</b>				<b>6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>																			
50з	горошек зеленый	40	40	1,2	0,1	2,6	16,1	1,2	0,1	2,6	16,1	0,01	4,2	0,01	4,2	9	0,42	9	0,42
54-4о	омлет с сыром	150	200	19	26,6	2,9	326,9	25,3	35,4	3,9	435,9	0,07	0,37	0,09	0,49	26	2,2	34	3
54-2гн	чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0	0,04	3,8	0,7	3,8	0,7
338	банан	150	150	2,25	0,75	31,5	144	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,06	15	20	0,9	20	0,9
	хлеб безглютеновый	30	30	2	1,1	1,2	13	66,9	2	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>24,65</b>	<b>28,55</b>	<b>44,6</b>	<b>526,8</b>	<b>95,85</b>	<b>38,25</b>	<b>45,5</b>	<b>624</b>	<b>13,14</b>	<b>86,51</b>	<b>0,21</b>	<b>19,73</b>	<b>58,85</b>	<b>4,22</b>	<b>72,8</b>	<b>6,02</b>
<b>ОБЕД</b>																			
54-17з	салат из моркови и чернослива	80	100	1,2	0,2	17,2	75,7	0,9	10,2	7,1	123,8	0,04	3,6	0,05	4,5	43	1	54	1,3
54-2с	борщ с капустой и картофелем	200	250	4,7	6,1	10,1	114,3	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,23	0,05	10,29	21	0,95	26,25	1,19
54-10г	картофель отварной в молоке		180					5,4	6,9	31,8	211,2			0,18	25,2			35,19	1,39
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	10,9	9,3	47,9	318,6	0,18	0			67,5	3,95		
54-6м	тефтели из говядины	60	90	8,7	8,8	4,8	133,6	13	13,2	7,3	200,3	0,04	0,79	0,05	1,19	11	1,2	17	1,8
54-6с	соус молочный безглютеновый	30	50	0,8	3,5	2,3	43,5	1,3	5,8	3,8	72,6	0,08	0,175	0,01	0,195	3,2	0,09	5,4	0,1
54-6хн	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	2,5	0,01	2,5	9	0,2	9	0,2
с/б	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2
<b>Всего на обед:</b>				<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>106,5</b>	<b>782,7</b>	<b>39,9</b>	<b>55,4</b>	<b>146,7</b>	<b>1246</b>	<b>0,49</b>	<b>15,295</b>	<b>0,45</b>	<b>43,875</b>	<b>166,7</b>	<b>9,385</b>	<b>158,84</b>	<b>7,98</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>50,75</b>	<b>56,45</b>	<b>151,1</b>	<b>1309,5</b>	<b>135,8</b>	<b>93,65</b>	<b>192,2</b>	<b>1870</b>	<b>13,63</b>	<b>101,81</b>	<b>0,66</b>	<b>63,605</b>	<b>225,55</b>	<b>13,605</b>	<b>231,64</b>	<b>14</b>



Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			
54-1	запеканка тв\пш	150	200	10,1	6,9	14,1	159,3	13,5	9,2	18,8	212,5	0,08	0,08	0,11	0,11	24	0,9	31	1,1
	молоко сгущенное	50	50	3,6	4,3	27,8	163,7	3,6	4,3	27,8	163,7	0,03	0,05	0,03	0,05	17	0,1	17	0,1
54-4гн	чай с молоком и сах	200	200	1,6	1,5	8,6	53,5	1,6	1,5	8,6	53,5	0,01	0,3	0,01	0,3	9,9	0,8	9,9	0,8
	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>17,21</b>	<b>14,21</b>	<b>75,04</b>	<b>569</b>	<b>20,61</b>	<b>16,51</b>	<b>79,74</b>	<b>658,9</b>	<b>0,23</b>	<b>40,33</b>	<b>0,26</b>	<b>40,36</b>	<b>77,08</b>	<b>2,95</b>	<b>84,08</b>	<b>3,15</b>
ОБЕД																			
54-2з	огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1	0,02	8	0,03	10	11,2	0,48	14	0,6
54-16с	суп сливочный с рыбой ( горбуша)	200	250	7,4	6	9,5	121,4	9,2	7,5	11,9	151,8	0,01	4,9	0,125	6,13	23	0,68	28,75	0,85
54-23г	горошница	150	200	14,5	1,3	33,8	204,8	19,3	1,8	45	273,1	0,44	0	0,58	0	70	4,5	93,2	5,94
54-19з	масло слив ( порц)	5	5	0	4,1	0	37,4	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0	0	0	0	0
54-20м	говядина отварная	60	80	17,1	13,7	0,3	192,8	22,7	18,3	0,4	257	0,04	0,15	0,06	0,2	20	2,3	26	3,1
54-21х	кисель из ягод	200	200	0,1	0,1	14,8	60,7	0,1	0,1	14,8	60,7	0,01	1,83	0,01	1,83	4,16	0,14	4,16	0,14
с/б	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2
<b>Всего на обед:</b>				<b>41,9</b>	<b>27,6</b>	<b>86,4</b>	<b>762,3</b>	<b>54,3</b>	<b>34,2</b>	<b>100,6</b>	<b>928</b>	<b>0,62</b>	<b>14,88</b>	<b>0,905</b>	<b>18,16</b>	<b>140,36</b>	<b>10,1</b>	<b>178,11</b>	<b>12,63</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>59,11</b>	<b>41,81</b>	<b>161,4</b>	<b>1331,3</b>	<b>74,91</b>	<b>50,71</b>	<b>180,3</b>	<b>1586,9</b>	<b>0,85</b>	<b>55,21</b>	<b>1,165</b>	<b>58,52</b>	<b>217,44</b>	<b>13,05</b>	<b>262,19</b>	<b>15,78</b>
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
54-6к	каша пшениная мол	200	250	8,3	11,6	37,5	288	10,4	14,6	46,9	360	0,18	0,54	0,23	0,68	49	1,3	61	1,6
53-19з	масло слив,порц		10					0,1	8,3	0,1	74,8			0	0			0	0
54-21г	какао с молоком	200	200	4,7	4,3	12,4	107,2	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,68	0,04	0,68	34,3	1,1	34,3	1,1
	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1
338	яблоко	150	150	0,39	0,26	17,12	78	0,39	0,26	17,12	78	0,045	15	0,045	15	20,18	3,3	20,18	3,3
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>14,49</b>	<b>17,36</b>	<b>80,02</b>	<b>540,1</b>	<b>16,69</b>	<b>28,66</b>	<b>89,52</b>	<b>686,9</b>	<b>0,315</b>	<b>16,22</b>	<b>0,365</b>	<b>16,36</b>	<b>109,48</b>	<b>6,7</b>	<b>121,48</b>	<b>7</b>
ОБЕД																			
54-7з	салат с капусты бел	80	100	2	8,1	8,3	114,4	2,5	10,1	10,4	143	0,02	23,1	0,04	38,5	10	0,4	17,3	0,59
54-5с	суп из овощ с фрик	200	250	8,6	4,3	13,9	129	10,8	5,4	17,4	161,3	0,12	9,87	0,15	12,34	32,01	1,29	40,01	1,61



54-18г	макаронны безглют	150	200	3,5	5,1	34,3	197	4,7	6,8	45,7	262,7	0,15	0	0,2	0	3	0,3	4	0,4
54-21м	курица отварная	60	80	19,3	1,5	0,7	92,9	25,7	1,9	0,9	123,8	0,04	2,16	0,06	2,9	67	1,1	89	1,5
54-6с	соус мол.,безглют	50	50	1,3	5,8	3,8	72,6	1,3	5,8	3,8	72,6	0,01	0,195	0,01	0,195	5,4	0,1	5,4	0,1
54-3хн	компот из чернослива	200	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,5	0,2	19,4	81,3	0,02	0,3	0,02	0,3	22	0,7	22	0,7
	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2
54-8в	булочка маковая	60	60	5,6	4,1	21,9	146,8	5,6	4,1	21,9	146,8	0,02	0,5	0,02	0,5	18,4	0,88	18,4	0,88
<b>Всего на обед:</b>				<b>43</b>	<b>31,4</b>	<b>128,3</b>	<b>967,9</b>	<b>53,3</b>	<b>36,6</b>	<b>145,5</b>	<b>1125,4</b>	<b>0,48</b>	<b>36,125</b>	<b>0,6</b>	<b>54,735</b>	<b>169,81</b>	<b>6,77</b>	<b>208,11</b>	<b>7,78</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>57,49</b>	<b>48,76</b>	<b>208,3</b>	<b>1508</b>	<b>69,99</b>	<b>65,26</b>	<b>235</b>	<b>1812,3</b>	<b>0,795</b>	<b>52,345</b>	<b>0,965</b>	<b>71,095</b>	<b>279,29</b>	<b>13,47</b>	<b>329,59</b>	<b>14,78</b>
<b>Вторая неделя</b>				<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>																			
50з	горошек зеленый	40	40	1,2	0,1	2,6	16,1	1,2	0,1	2,6	16,1	0,01	4,2	0,01	4,2	9	0,42	9	0,42
54-1о	омлет натуральный	150	200	12,7	19,3	3,1	237,3	16,9	25,8	4,2	316,3	0,1	0,25	0,13	0,33	19,5	2,94	25,97	3,91
54-3гн	чай с лимоном с сахар	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0	1,16	4,6	0,8	4,6	0,8
	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1
338	банан	150	150	2,25	0,75	31,5	144	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,06	15	20	0,9	20	0,9
<b>Всего на завтрак :</b>				<b>17,45</b>	<b>21,45</b>	<b>56,8</b>	<b>492,2</b>	<b>21,65</b>	<b>27,95</b>	<b>57,9</b>	<b>571,2</b>	<b>0,22</b>	<b>20,61</b>	<b>0,25</b>	<b>20,69</b>	<b>59,1</b>	<b>6,06</b>	<b>65,57</b>	<b>7,03</b>
<b>ОБЕД</b>																			
54-11з	салат из моркови и яблока	80	100	0,7	8,1	5,7	99	0,9	10,2	7,1	123,8	0,04	4,84	0,05	6,05	21	0,9	26	1,1
54-8с	суп картофельный с горохом	200	250	6,7	4,6	16,3	133,1	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	4,65	0,23	5,81	28,24	1,62	35,3	2,03
54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	3,66	5,4	36,4	208,7	4,8	7,2	48,6	278,3	0,03	0	0,04	0	24	0,5	31	0,7
54-11р	рыба туш в том с ов	80	80	11,1	5,9	5	117,8	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	0,06	1,91	39	0,7	39	0,7
54-22х	кисель из вишни	200	200	0,2	0	12,9	52,9	0,2	0	12,9	52,9	0,01	1,4	0,01	1,4	5,43	0,12	5,43	0,12
с/б	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2



<b>Всего на обед :</b>																				24,56	26,3	102,3	745,4	27,6	31,3	119,9	948	0,42	12,8	0,49	15,17	129,67	5,84	148,73	6,65			
<b>Всего в день:</b>																				42,01	47,75	159,1	1237,6	49,25	59,25	177,8	1519,2	0,64	33,41	0,74	35,86	188,77	11,9	214,3	13,68			
<b>Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>																																						
<b>ЗАВТРАК</b>																																						
54-20к	каша гречн., жидкая	200	250	7,1	6,7	26,6	195,4	8,9	8,4	33,3	244,2	0,15	0,5	0,18	0,62	78	2,3	98	2,9																			
54-2гн	чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,4	26,8	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0	0,04	3,8	0,7	3,8	0,7																			
54-1з	сыр тв/с в нарезке	15	15	3,5	4,4	4,4	53,7	3,5	4,4	4,4	53,7	0,01	0,1	0,01	0,1	5	0,2	5	0,2																			
	хлеб безглютеновый	30	30	1,1	1,2	13	66,9	1,1	1,2	13	66,9	0,05	0	0,05	0	6	1	6	1																			
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15																			
<b>Всего на завтрак :</b>																				12,71	12,61	61,94	395,8	14,51	14,31	68,64	444,6	0,12	40,04	0,12	40,04	34,98	2,05	34,98	2,05			
<b>ОБЕД</b>																																						
54-2з	огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1	0,02	8	0,03	10	11,2	0,48	14	0,6																			
54-2с	борщ с капустой и см	200	250	4,7	6,1	10,1	114,3	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,23	0,05	10,29	21	0,95	26,25	1,19																			
54-1г	карт. пюре	150	200	3,1	6,1	19,8	145,8	4,1	8,1	26,4	194,4	0,14	18,17	0,16	21,8	25,75	1,01	33,3	1,21																			
54-20м	говядина отварная	60	80	17,1	13,7	0,3	192,8	22,7	18,3	0,4	257	0,04	0,15	0,06	0,2	20	2,3	26	3,1																			
54-6с	соус мол., безглют	50	50	1,3	5,8	3,8	72,6	1,3	5,8	3,8	72,6	0,01	0,195	0,01	0,195	5,4	0,1	5,4	0,1																			
54-9хн	компот из ягод	200	200	0,2	1	7,4	39	0,2	1	7,4	39	0,01	24	0,01	24	8	0,4	8	0,4																			
с/б	хлеб безглютеновый	60	60	2,2	2,3	26	133,9	2,2	2,3	26	133,9	0,1	0	0,1	0	12	2	12	2																			
<b>Всего на обед:</b>																				29,2	35,1	69,4	709,7	37,2	43,2	79,1	853,8	0,36	58,745	0,42	66,485	103,35	7,24	124,95	8,6			
<b>Всего в день:</b>																				41,91	47,71	131,3	1105,5	51,71	57,51	147,7	1298,4	0,48	98,785	0,54	106,525	138,33	9,29	159,93	10,65			
<b>сред.показ.за 10 дней</b>																				46	48	192	12735	63	62	250	15456	0,075	10	0,089	11,2	22,03	1,2	26,1	1,4			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597661

Владелец Шишкина Татьяна Алексеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024