



Меню для организации питания для детей с целиакией 2с 2024-25гг.

Примерное 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	
		7-11л.	12-18л.	пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)	
				Б	Ж	У		Б	Ж	У		В1	С	В1	С	Mg	Fe	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																			
ЗАВТРАК																			
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	11,5	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
Всего на завтрак :				22,05	24,89	74,64	514,7	16,61	21,11	91,4	622,7	0,57	41,7	0,37	41,83	88,78	3,75	101,78	5,05
ОБЕД																			
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.тушеная	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
Всего на обед:				22,4	49,9	88,6	893,9	26,8	64,3	96	1069,3	0,394	201,84	0,48	255,13	111	8,59	128,9	10,17
Всего в день:				44,45	74,79	163,2	1408,6	43,41	85,41	187	1692	0,964	243,54	0,85	296,955	199,78	12,34	230,68	15,22
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			

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
Всего на завтрак :				17,45	21,35	56,6	491,1	21,65	27,85	58	570,1	0,22	26,9	0,25	26,98	58,47	10	64,94	10,97
ОБЕД																			
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
Всего на обед:				22,4	27,9	98	734,4	25	33,3	114	857,3	0,28	16,81	0,31	20,08	117,21	5,19	134,46	5,83
Всего в день:				39,85	49,25	154,6	1225,5	46,65	61,15	172	1427,4	0,5	43,71	0,56	47,06	175,68	15,19	199,4	16,8
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
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	17,1	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
Всего на завтрак :				8,99	8,76	64,72	379,4	11,29	11,06	77,9	461,7	0,705	25,14	0,295	25,26	111,51	7,52	132,51	9,12
ОБЕД																			
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	макарены 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 медом	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
Всего на обед:				25,6	33,6	97,4	795,2	33,6	42,5	116	982,3	0,45	37,865	0,55	41,485	84,41	5,99	94,52	30,71
Всего в день:				34,59	42,36	162,1	1174,6	44,89	53,56	194	1444	1,155	63,005	0,845	66,745	195,92	13,51	227,03	39,83
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																			
ЗАВТРАК																			
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	11,5	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
Всего на завтрак :				17,21	14,21	75,04	496,4	20,61	16,51	79,7	549,6	0,23	40,33	0,21	40,36	77,08	2,95	84,08	3,15
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
54-8с	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
Всего на обед:				40,1	25,2	98,8	781,8	50	30,1	107	901,1	0,48	75,71	0,61	108,01	181,74	8,68	226,1	10,35
Всего в день:				57,31	39,41	173,8	1278,2	70,61	46,61	187	1450,7	0,71	116,04	0,82	148,37	258,82	11,63	310,18	13,5
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																			
ЗАВТРАК																			
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 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
54-6гн	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
Всего на завтрак :				14,09	17,66	79,42	538,2	21,6	26,5	80,6	651,7	0,265	16,57	0,295	16,74	83,74	7,77	95,74	8,27
ОБЕД																			

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
54-13с	щи из св.капусты веге	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 туш в т\с	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
Всего на обед:				19,6	18,9	91,4	615,3	21,5	20,5	106	704,3	0,34	178,59	0,38	222,28	88,96	4,28	101,41	4,74
Всего в день:				33,69	36,56	170,8	1153,5	43,1	47	187	1356	0,605	195,16	0,675	239,02	172,7	12,05	197,15	13,01
Вторая неделя				6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)															
ЗАВТРАК																			
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
Всего на завтрак :				24,65	28,55	44,6	526,8	95,85	38,25	45,5	624	13,14	86,51	0,21	19,73	58,85	4,22	72,8	6,02
ОБЕД																			
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 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
54-10г	картофель отв в молок		180					5,4	6,9	31,8	211,2			0,18	25,2			35,19	1,39
54-4г	Каша гречневая расс	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
Всего на обед:				26,1	27,9	106,5	782,7	39,9	55,4	147	1246	0,49	15,295	0,45	43,875	166,7	9,385	158,84	7,98
Всего в день:				50,75	56,45	151,1	1309,5	135,8	93,65	192	1870	13,63	101,81	0,66	63,605	225,55	13,605	231,64	14

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	11,5	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15
Всего на завтрак :				17,21	14,21	75,04	569	20,61	16,51	79,7	658,9	0,23	40,33	0,26	40,36	77,08	2,95	84,08	3,15
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
Всего на обед:				41,9	27,6	86,4	762,3	54,3	34,2	101	928	0,62	14,88	0,905	18,16	140,36	10,1	178,11	12,63
Всего в день:				59,11	41,81	161,4	1331,3	74,91	50,71	180	1586,9	0,85	55,21	1,165	58,52	217,44	13,05	262,19	15,78
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
54-6к	каша пшеница 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	17,1	78	0,045	15	0,045	15	20,18	3,3	20,18	3,3
Всего на завтрак :				14,49	17,36	80,02	540,1	16,69	28,66	89,5	686,9	0,315	16,22	0,365	16,36	109,48	6,7	121,48	7
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	макароны 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
Всего на обед:				43	31,4	128,3	967,9	53,3	36,6	146	1125,4	0,48	36,125	0,6	54,735	169,81	6,77	208,11	7,78
Всего в день:				57,49	48,76	208,3	1508	69,99	65,26	235	1812,3	0,795	52,345	0,965	71,095	279,29	13,47	329,59	14,78
Вторая неделя				9 ДЕНЬ (четверг)															
ЗАВТРАК																			
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
Всего на завтрак :				17,45	21,45	56,8	492,2	21,65	27,95	57,9	571,2	0,22	20,61	0,25	20,69	59,1	6,06	65,57	7,03
ОБЕД																			
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

Всего на обед :				24,56	26,3	102,3	745,4	27,6	31,3	120	948	0,42	12,8	0,49	15,17	129,67	5,84	148,73	6,65	
Всего в день:				42,01	47,75	159,1	1237,6	49,25	59,25	178	1519,2	0,64	33,41	0,74	35,86	188,77	11,9	214,3	13,68	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
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	11,5	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15	
Всего на завтрак :				12,71	12,61	61,94	395,8	14,51	14,31	68,6	444,6	0,12	40,04	0,12	40,04	34,98	2,05	34,98	2,05	
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	
54-2с	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.,безглут	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	
Всего на обед:				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	
Всего в день:				41,91	47,71	131,3	1105,5	51,71	57,51	148	1298,4	0,48	98,785	0,54	106,525	138,33	9,29	159,93	10,65	
сред.показ.за 10 дней				46	48	192	12735	63	62	250	15456	0,075	10	0,089	11,2	22,03	1,2	26,1	1,4	