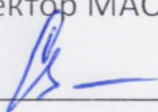


Директор МАОУ «СОШ №7»

  
О.А.Слепцова

01 сентября 2024 г.

Директор ООО «АРГО»

  
Н.Н.Чебышева



ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей с непереносимостью глютена (целиакией), обучающихся в общеобразовательных организациях г.Назарово , Красноярского края.

г.Назарово

2024



Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Назарово

возрастная группа:

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

День:

понедельник

Неделя:

1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
97	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
4,1	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,10	7,2	27,8	220,0	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
11,10	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	215	0,30	0,10	15,20	59,00	0	2,9	0,0	0,00	7,80	9,70	5,20	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,92	14,15	68,75	477,10	0,37	4,71	43,53	1,18	340,42	349,15	90,85	4,67
<b>Обед</b>														
	Овощи свежие	60	0,44	0,06	1,20	7,00	0,02	4,4	0,02	0,06	10,71	18,90	8,82	0,32
1,2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	210	1,40	3,40	6,60	63,00	0,20	15,40	0,0	0,00	64,43	23,10	41,30	0,70
38,00	Рыба запеченная в томатном соусе	120	12,3	14,76	5,2	203,7	0,09	0,34	0,1	0,48	66,9	197,48	39,65	0,63
3,70	Картофель отварной	150	3,10	5,20	24,9	162,00	0,19	21,6	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
11,50	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	25,80	103,00	0,02	6	0,00	0,1	15,50	6,70	6,60	1,40
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		820	22,87	27,16	97,31	729,99	0,73	47,74	38,68	1,16	282,14	460,07	182,23	6,58
<b>Итого за день</b>														
		1 320	37,79	41,31	166,06	1 207,09	1,10	52,45	82,21	1,16	622,56	809,22	273,08	11,25



День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным, 100/5	105	9,46	12,11	2,45	156,70	0,06	0,52	200,3	0,48	86,05	162,53	13,50	1,68
945	Чай с молоком, 200/11	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	12,82	0,06	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,5	0,05	15	7,5	0,30	24,0	16,5	13,5	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		525	15,50	16,73	59,30	456,70	0,29	15,52	220,74	1,04	214,57	334,58	72,80	6,90
<b>Обед</b>														
1,16	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6,7	5,42	15,42	137,48	0,27	9,5	161,52	1,93	27,56	89,23	30,16	1,92
7,40	Тефтели из говядины с соусом тотматным, 90/20	110	12,42	9,58	8,39	170,65	0,07	6	225,2	1,90	21,88	137,84	29,87	1,20
7,1	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	148,50	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
11,146	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,70	0,3	24,70	117,00	0	80	0,3	0,0	19,20	4,9	3,1	0,70
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		740	28,65	22,80	105,95	764,89	0,73	124,11	413,75	4,31	216,80	455,07	148,66	7,25
<b>Итого за день</b>														
		1 265	44,15	39,53	165,25	1221,59	1,02	139,63	634,49	5,35	431,37	789,65	221,46	14,15



День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
256/МЦ	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,3	0,0	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11,14	Отвар шиповника	200	0,7	0,30	9,7	57,00	0	80,0	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
	Хлеб безглютеновый	60	4,85	2,90	30,90	172,2	0,19		0,14	0,2	85,82	105,66	42,4	1,82
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,39	15,62	68,66	517,18	0,49	92,15	153,64	3,41	249,69	439,84	164,49	6,85
<b>Обед</b>														
1,36	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,60	2,6	9,90	68,00	0,00	4	0,00	0,00	22,60	21,60	10,50	0,30
33,00	Рагу из овощей с курицей 80/150	230	6,81	12,36	17,10	272,01	0,09	9,7	0,0	0,38	24,44	283,10	20,50	1,21
52	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,10	41,40	119,00	0,04	1	0,0	1,68	70,93	63,5	45,7	1,44
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		710	16,23	18,60	102,01	650,27	0,34	14,79	0,22	2,34	225,33	490,53	127,08	5,08
<b>Итого за день</b>		1 210	38,62	34,22	170,67	1 167,45	0,83	106,94	153,86	5,75	475,02	930,37	291,57	11,93



День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
42,00	Сырники из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19,97	12,59	27,77	312,88	0,08	4,27	77,25	0,35	182,82	255,09	36,7	0,67
945	Чай с молоком, 200/11	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	12,82	0,06	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Мандарин	110	0,8	0,20	7,50	38,0	0,06	38,0	10	0,2	35,0	17	11	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,15	16,18	69,91	539,57	0,28	42,27	100,16	0,76	305,34	405,75	84,36	2,31
<b>Обед</b>														
33	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
374	Рыба запеченная (минтай) с соусом томатным, 90/30	120	21,20	9,55	11,21	217,78	0,24	8,97	359,7	3,04	36,3	228,25	45,44	1,09
7,1	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	148,50	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
11,5	Компот из яблок	200	0,20	0,20	25,80	103,00	0,02	6	0,00	0,1	15,50	6,70	6,60	1,40
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		770	33,05	22,46	108,14	774,72	0,75	75,77	612,19	5,22	257,14	526,45	166,91	7,03
<b>Итого за день</b>														
		1 270	58,20	38,64	178,05	1 314,29	1,03	118,04	712,35	5,98	562,48	932,20	251,27	9,34



День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
97	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/10/10	220	5,37	6,59	44,58	259,63	0,07	1,14	44,1	0,30	113,26	140,83	32,32	0,6
11,9	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	215	0,20	0,00	15,00	57,00	0	0,1	0,0	0,00	5,00	4,40	8,20	0,8
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13,09	13,44	85,33	514,73	0,24	1,35	87,44	0,58	321,78	308,28	81,07	3,02
<b>Обед</b>														
	Овощи свежие	60	0,44	0,06	1,20	7,00	0,02	4,4	0,02	0,06	10,71	18,90	8,82	0,32
1,16	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6,7	5,42	15,42	137,48	0,27	9,5	161,52	1,93	27,56	89,23	30,16	1,92
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51
11,14б	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,70	0,3	24,70	117,00	0	80	0,3	0,0	19,20	4,9	3,1	0,70
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Обед</b>		760	27,58	22,02	110,54	768,93	0,62	104,75	337,69	5,36	169,53	425,91	137,11	6,93
<b>Итого за день</b>														
		1 260	40,67	35,46	195,87	1 283,66	0,86	106,10	425,12	5,94	491,31	734,19	218,18	9,95



День: суббота  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,1	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным, 100/5	105	17,55	6,80	0,11	132,08	0,12	0,55	47,0	0,41	47,02	266,63	60,61	0,90
205,00	Картофель отварной в молоке	150	3,43	7,05	21,92	165,33	0,16	25,39	46,35	0,24	51,52	102,13	33,06	1,18
11,14	Отвар шиповника	200	0,7	0,30	9,7	57,00	0	80,0	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
														1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		505	25,72	16,57	57,48	497,91	0,44	105,94	93,77	0,85	189,26	459,91	133,87	5,82
<b>Обед</b>														
1,16	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	210	1,67	6,67	10,12	107,85	0,05	17,34	184,9	2,41	39,7	46,59	20,56	0,95
254/МЦ	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	34,65	8637	1,01	11,39	336,4	20,68	7,27
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,3	0,0	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11,50	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	25,80	103,00	0,02	6	0,00	0,1	15,50	6,70	6,60	1,40
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		730	31,83	22,02	104,76	741,42	0,80	59,29	8822,08	4,10	303,75	713,91	188,54	14,45
<b>Полдник</b>														
<b>Итого за день</b>		1 235	57,55	38,59	162,24	1 239,33	1,24	165,23	8 915,85	4,95	493,01	1 173,82	322,41	20,27



День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214/М/ССЖ	Омлет с морковью	150	9,25	8,21	6,91	139,61	0,1	4,26	1764,9	0,71	79,94	177,73	40,47	2,09
685	Чай с сахаром, 200/11	200	0,4	2,28	30,00	116,00	0,02	7,3	0,0	0,02	16,00	8,00	6,0	0,80
	Хлеб безглютеновый	50	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
	Яблоко	100	0,3	0,2	13,8	79,0	0,04	12	0,0	0,2	19	43,5	16,5	1,0
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,37	14,23	84,32	525,87	0,37	23,60	1765,10	1,21	222,50	351,55	113,37	6,02
<b>Обед</b>														
33,00	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,68	5,82	5,80	70,40	0,02	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
2,21	Курица отварная	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,0	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
7,1	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	148,50	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	22,50	86,00	0	2	0,0	0,0	3,54	1,9	1	0,09
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Обед</b>		710	27,55	30,37	81,92	703,82	0,49	73,10	252,45	2,03	206,16	473,80	128,91	6,18
<b>Итого за день</b>														
		1 210	42,92	44,60	166,24	1 229,69	0,85	96,70	2 017,55	3,24	428,66	825,35	241,38	12,20



День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
97	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
4,1	Каша пшенная молочная жидкая	220	7,10	7,2	27,8	220,0	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
11,10	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	215	0,30	0,10	15,20	59,00	0	2,9	0,0	0,00	7,80	9,70	5,20	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,9	14,2	68,8	477,1	0,4	4,7	43,5	1,2	340,4	349,2	90,9	4,7
<b>Обед</b>														
	Овощи свежие	60	0,44	0,06	1,20	7,00	0,02	4,4	0,02	0,06	10,71	18,90	8,82	0,32
1,1	Свекольник со сметаной, 200/10	210	2,08	3,75	12,14	91,26	0,07	16,42	188,43	1,12	40,19	60,76	26,75	1,32
437	Гуляш из говядины	90	13,77	8,01	5,97	154,47	0,1	4,65	19,95	1,88	12,59	151,04	25,93	1,66
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,3	0,0	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11,5	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	25,80	103,00	0,02	6	0,00	0,1	15,50	6,70	6,60	1,40
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		790	27,31	18,86	104,42	694,99	0,62	32,77	208,61	3,74	316,15	561,62	208,80	9,53
<b>Итого за день</b>		1 290	42,23	33,01	173,17	1 172,09	0,99	37,48	252,14	4,92	656,57	910,77	299,65	14,20



День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366	Залепанка из творога	150	19,22	13,16	26,48	308,23	0,07	4,3	85,3	0,36	178,23	244,71	33,43	0,69
945	Чай с молоком, 200/11	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	12,82	0,06	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		540	24,20	17,15	75,82	567,42	0,26	19,25	105,71	0,87	289,75	394,87	83,59	5,53
<b>Обед</b>														
101/М/ССЖ	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	3,89	6,07	13,7	125,24	0,19	10,2	165,56	0,63	13,7	69,51	22,89	0,89
374,00	Рыба тушеная в томатном соусе	100	14,40	5,03	6,02	146,20	0,15	4,05	0,3	3,86	76,20	263,0	35,40	0,85
6,60	Рис отварной рассыпчатый с маслом	150	3,80	4,20	38,60	211,00	0,00	0	0	0,20	13,70	82,7	28,40	0,60
52	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,10	41,40	119,00	0,04	1	0,0	1,68	70,93	63,5	45,7	1,44
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		730	29,91	18,94	133,33	792,70	0,59	15,05	166,02	6,65	281,89	601,04	182,77	5,91
<b>Полдник</b>														
<b>Итого за день</b>		1 270	54,11	36,09	209,15	1360,12	0,85	34,30	271,73	7,52	571,64	995,91	266,36	11,44



День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
6,4	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 190/5/5	200	7,60	7,20	30,30	216,00	0,20	1,3	0,04	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
945	Чай с молоком, 200/11	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	12,82	0,06	33,00	67,50	10,50	0,40
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
<b>Итого за Завтрак</b>		540	12,38	10,99	74,74	451,69	0,37	11,30	17,95	0,71	233,32	346,56	135,96	6,44
<b>Обед</b>														
33	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84
290/МЦ	Гуляш из курицы	100	10,4	16,01	1,97	193,57	0,02	0,5	1,50	2,90	49,0	198,00	37,00	3,00
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,3	0,0	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11,146	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,70	0,3	24,70	117,00	0	80	0,3	0,0	19,20	4,9	3,1	0,70
	Хлеб безглютеновый	100	6,73	4,65	41,25	237,94	0,27		0,24	0,36	139,32	152,82	65,12	2,68
<b>Итого за Обед</b>		760	25,32	29,03	103,11	786,78	0,56	114,34	227,77	5,12	381,06	610,73	218,56	9,92
<b>Итого за день</b>		1300	37,70	40,02	177,85	1238,47	0,93	125,64	245,72	5,83	614,38	957,29	354,52	16,36



День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
254/МЦ	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	34,65	8637	1,01	11,39	336,4	20,68	7,27
41	Рагу из овощей	150	1,52	4,60	4,74	143,05	0,13	9,03	723,34	2,59	35,35	85,53	27,15	1,66
685	Чай с сахаром, 200/11	210	0,4	2,28	30,00	116,00	0,02	7,3	0,0	0,02	16,00	8,00	6,0	0,80
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,10	17,61	70,02	593,86	0,63	51,02	9360,48	3,82	134,26	517,98	89,13	11,25
<b>Обед</b>														
1,36	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,60	2,6	9,90	68,00	0,00	4	0,00	0,00	22,60	21,60	10,50	0,30
374	Рыба запеченная (минтай) с соусом томатным, 90/30	120	21,20	9,55	11,21	217,78	0,24	8,97	359,7	3,04	36,3	228,25	45,44	1,09
7,1	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	148,50	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3
11,5	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	25,80	103,00	0,02	6	0,00	0,1	15,50	6,70	6,60	1,40
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		750	31,82	19,85	104,35	728,54	0,65	47,53	386,47	3,62	222,58	479,66	148,07	6,22
<b>Итого за день</b>														
		1 250	56,93	37,46	174,37	1 322,40	1,28	98,55	9 746,95	7,44	356,84	997,63	237,20	17,47



День: суббота

Неделя: 2

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366	Запеканка из творога	150	19,22	13,16	26,48	308,23	0,07	4,3	85,3	0,36	178,23	244,71	33,43	0,69
11,14	Отвар шиповника	200	0,7	0,30	9,7	57,00	0	80,0	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,76	16,08	69,43	546,73	0,29	122,25	95,72	0,76	303,95	352,86	84,63	3,01
<b>Обед</b>														
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	16,44	171,68	1,01	28,8	44,09	17,04	0,63
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63
7	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,3	0,0	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	22,50	86,00	0	2	0,0	0,0	3,54	1,9	1	0,09
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		740	24,60	20,11	97,21	664,69	0,60	30,89	325,11	4,52	297,79	514,72	192,07	7,45
<b>Итого за день</b>		1 240	49,36	36,19	166,64	1 211,42	0,89	153,14	420,83	5,28	601,74	867,58	276,70	10,46



сводная таблица пищевой ценности

дни	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
	В	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	37,79	41,31	166,36	1207,09	1,1	52,45	82,21	1,16	622,56	809,22	273,08	11,25
2	44,15	39,53	165,25	1221,59	1,02	139,63	634,49	5,35	431,37	789,65	221,46	14,15
3	38,62	34,22	170,67	1167,45	0,83	106,94	153,86	5,75	475,02	930,37	291,57	11,93
4	58,2	38,64	178,05	1314,29	1,03	118,04	712,35	5,98	562,48	932,2	251,27	9,34
5	40,67	35,46	195,87	1283,66	0,86	106,1	425,12	5,94	491,31	734,19	218,18	9,95
6	57,55	38,59	162,24	1239,33	1,24	165,23	891,85	4,95	493,01	1173,82	322,41	20,27
7	42,92	44,6	166,24	1229,69	0,85	96,7	2017,55	3,24	428,66	825,35	241,38	12,2
8	42,23	33,01	173,17	1172,09	0,99	37,48	252,14	4,92	656,57	910,77	299,65	14,2
9	54,11	36,09	209,15	1360,12	0,85	34,3	271,73	7,52	571,64	995,91	266,36	11,44
10	37,7	40,02	177,85	1238,47	0,93	125,64	245,72	5,83	614,38	957,29	354,52	16,36
11	56,93	37,46	174,37	1322,4	1,28	98,55	9746,95	7,44	356,84	997,63	237,2	17,47
12	49,36	36,19	166,64	1211,42	0,89	153,14	420,83	5,28	601,74	867,58	276,7	10,46
итого	560,23	455,12	2105,86	14967,6	11,87	1234,2	15854,8	63,36	6305,58	10923,98	3253,78	159,02
среднее	46,68583	37,93	175,49	1247,30	0,99	102,85	1321,23	5,28	525,47	910,33	271,15	13,25



