

Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Феодосийская санаторная  
школа-интернат"  
г. Феодосия  
  
И.В. Калинина  
" " " 2025г.



Утверждаю  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г. Симферополь  
Е.В.Евсюкова  
" " " 2025г.



***Основное (организованное) меню для детей,  
находящихся на обучении в школах - интернатах,  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20***

***СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ***

**Возрастная категория 7-11 лет**

Примерное циклическое меню для детей с ограничением глютена, находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Каша жидкая (пшеничная) на молоке с водой	200	7,38	10,54	30,15	244,62	255
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>535</b>	<b>17,90</b>	<b>28,80</b>	<b>68,56</b>	<b>613,32</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные ( безглютеновые) с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40	205
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>25,37</b>	<b>34,60</b>	<b>117,56</b>	<b>904,40</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	15,00	125
4	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>22,08</b>	<b>18,50</b>	<b>77,76</b>	<b>472,40</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2555</b>	<b>73,83</b>	<b>87,58</b>	<b>328,94</b>	<b>2334,52</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая (гречневая ) на молоке с водой	200	7,69	10,77	29,69	248,46	255
3	Пудинг творожный запеченный ( б/муки)	100	15,07	5,33	20,67	190,67	285
4	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>25,20</b>	<b>27,11</b>	<b>92,91</b>	<b>727,68</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	20,00	305
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>23,44</b>	<b>30,50</b>	<b>130,95</b>	<b>599,00</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>6,84</b>	<b>23,35</b>	<b>60,25</b>	<b>536,70</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2510</b>	<b>63,96</b>	<b>86,65</b>	<b>349,17</b>	<b>2207,77</b>	

День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Каша жидкая (кукурузная ) на молоке с водой	200	7,38	9,00	23,23	233,85	255
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>12,99</b>	<b>22,85</b>	<b>70,85</b>	<b>582,55</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	13,73	312
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>28,01</b>	<b>26,58</b>	<b>91,97</b>	<b>606,63</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
4	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>25,09</b>	<b>28,93</b>	<b>70,26</b>	<b>657,05</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2475</b>	<b>79,38</b>	<b>89,04</b>	<b>287,54</b>	<b>2212,82</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
3	Пудинг из творога (без муки) со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
4	Каша жидкая (гречневая ) на молоке с водой	200	7,69	10,77	29,69	248,46	255
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>640</b>	<b>34,50</b>	<b>30,88</b>	<b>104,21</b>	<b>844,06</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>19,10</b>	<b>82,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп крестьянский	200	1,44	3,44	6,16	60,80	99
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>22,95</b>	<b>18,91</b>	<b>112,54</b>	<b>723,37</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>16,86</b>	<b>30,35</b>	<b>72,77</b>	<b>638,88</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2640</b>	<b>82,38</b>	<b>86,31</b>	<b>353,47</b>	<b>2547,91</b>	

День: пятница  
 Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	5,81	9,24	31,71	229,52	256
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>22,04</b>	<b>41,94</b>	<b>77,78</b>	<b>783,22</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп с крупой и томатом ( рис)	200	1,44	3,20	13,60	88,80	115
3	Рагу из птицы	200	14,35	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>23,47</b>	<b>25,47</b>	<b>102,29</b>	<b>741,00</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>20,81</b>	<b>30,27</b>	<b>79,03</b>	<b>696,89</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2700</b>	<b>79,60</b>	<b>108,36</b>	<b>315,16</b>	<b>2594,71</b>	

День: субботу  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	1,5	40,8	339,3	182
3	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	19,12	100,00	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>14,01</b>	<b>12,66</b>	<b>88,75</b>	<b>652,99</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	13,50	127
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>20,53</b>	<b>28,30</b>	<b>104,32</b>	<b>655,62</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	7,42	39
2	Гуляш (говядина)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>20,34</b>	<b>26,62</b>	<b>78,24</b>	<b>575,62</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2530</b>	<b>63,28</b>	<b>73,18</b>	<b>334,41</b>	<b>2219,82</b>	

День: воскресенье  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Каша жидкая (кукурузная ) на молоке с водой	210	7,75	9,45	24,39	245,54	255
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>13,12</b>	<b>23,03</b>	<b>67,91</b>	<b>573,14</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
5	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>33,58</b>	<b>36,20</b>	<b>94,00</b>	<b>848,94</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Серпень"	70	4,83	3,78	8,68	88,20	77
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>21,30</b>	<b>32,04</b>	<b>91,60</b>	<b>747,73</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2635</b>	<b>76,40</b>	<b>96,88</b>	<b>316,61</b>	<b>2505,42</b>	



День: понедельник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>17,86</b>	<b>29,30</b>	<b>80,29</b>	<b>665,89</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>24,49</b>	<b>103,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Пёстрый"	70	0,93	3,62	8,75	71,17	84
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	92,00	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>24,97</b>	<b>22,88</b>	<b>193,32</b>	<b>732,22</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>19,50</b>	<b>20,25</b>	<b>73,95</b>	<b>564,39</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2660</b>	<b>69,76</b>	<b>78,04</b>	<b>416,11</b>	<b>2316,00</b>	

День: вторник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	5,81	9,24	31,71	229,52	256
3	Пудинг творожный запеченный ( б/муки)	100	15,07	5,33	20,67	190,67	285
4	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>23,00</b>	<b>25,23</b>	<b>96,73</b>	<b>711,64</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра свекольная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	2,06	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные (безглютеновые)с м\с	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>27,47</b>	<b>20,05</b>	<b>120,53</b>	<b>880,81</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>17,06</b>	<b>17,53</b>	<b>64,96</b>	<b>508,30</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2470</b>	<b>75,94</b>	<b>68,41</b>	<b>346,93</b>	<b>2443,35</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
1	Запеканка из творога (б/муки) со сгущенным молоком	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50	223
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	19,12	100,00	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>645</b>	<b>30,82</b>	<b>39,12</b>	<b>120,95</b>	<b>963,49</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>24,49</b>	<b>103,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>32,85</b>	<b>29,99</b>	<b>131,01</b>	<b>936,55</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>22,49</b>	<b>25,32</b>	<b>60,66</b>	<b>569,74</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>94,08</b>	<b>100,45</b>	<b>380,01</b>	<b>2824,48</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Пудинг творожный запеченный ( б/муки) со стущ. мол.	110	16,57	5,87	22,73	209,73	285
3	Каша жидкая (кукурузная ) на молоке с водой	200	7,38	9,00	23,23	233,85	255
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>25,92</b>	<b>24,11</b>	<b>84,09</b>	<b>695,28</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	18,13	21,09	0,07	263,45	293
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>25,87</b>	<b>39,24</b>	<b>94,87</b>	<b>862,45</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Плов (говядина)	200	21,99	22,52	34,69	429,33	265
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>25,78</b>	<b>29,46</b>	<b>79,38</b>	<b>693,92</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>85,97</b>	<b>98,40</b>	<b>321,44</b>	<b>2587,26</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	1,55	41,88	351,19	183
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>17,79</b>	<b>15,31</b>	<b>85,68</b>	<b>687,79</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>30,65</b>	<b>120,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша рассыпчатая пшениная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>27,10</b>	<b>33,70</b>	<b>124,12</b>	<b>923,80</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>21,38</b>	<b>18,91</b>	<b>72,36</b>	<b>563,75</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>73,80</b>	<b>73,52</b>	<b>355,71</b>	<b>2546,14</b>	

День: суббота  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Макаронны отварные (безглютеновые) с сыром	200	13,54	5,00	157,20	712,00	204
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>18,47</b>	<b>17,81</b>	<b>201,47</b>	<b>1034,90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>2,00</b>	<b>1,70</b>	<b>21,30</b>	<b>108,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57	331
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>840</b>	<b>31,78</b>	<b>27,68</b>	<b>119,82</b>	<b>878,02</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,60</b>	<b>0,60</b>	<b>34,90</b>	<b>150,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	322
3	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>20,58</b>	<b>32,29</b>	<b>60,10</b>	<b>621,70</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3040</b>	<b>80,23</b>	<b>85,08</b>	<b>445,60</b>	<b>2893,42</b>	

День: воскресенье  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
5	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>19,27</b>	<b>36,35</b>	<b>46,31</b>	<b>600,90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
2	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,00</b>	<b>0,70</b>	<b>33,10</b>	<b>143,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Рассольник "Ленинградский" (рис)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	14,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб Безглютеновый	80	1,92	2,16	32,80	168,80	573
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>23,55</b>	<b>32,58</b>	<b>113,66</b>	<b>857,00</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>19,09</b>	<b>5,03</b>	<b>46,76</b>	<b>332,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Мясо тушеное	110	18,15	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша кукурузная с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14	211
4	Хлеб Безглютеновый	70	1,68	1,89	28,70	147,70	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>25,56</b>	<b>25,87</b>	<b>78,72</b>	<b>651,74</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2860</b>	<b>89,46</b>	<b>100,54</b>	<b>338,75</b>	<b>2670,04</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>79,15</i>	<i>88,03</i>	<i>349,27</i>	<i>2493,12</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>103</i>	<i>111</i>	<i>104</i>	<i>106</i>	

При приготовлении блюд для детей соблюдающих безглютеновую диету - ПОЛНОСТЬЮ исключаются или заменяются следующие продукты: мука, крахмал, пшеничный и ржаной хлеб, панировочные сухари, манная и овсянная крупа!!!