

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"



Феодосия
И.В. Калинина
" " " 2024г.

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г.Симферополь



Е.В.Евсюкова
" " " 2024г.

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

СЕЗОН: ЗИМНИЙ

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			
Завтрак							
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 (пшенная) 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
	Итого за прием	535	17,90	28,80	68,56	613,32	
Второй Завтрак							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
Обед							
1	Салат из моркови	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 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
	Итого за прием	790	25,37	34,60	117,56	904,40	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
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
	Итого за прием	660	22,08	18,50	77,76	472,40	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2555	73,83	87,58	328,94	2334,52	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо- ды г	ЭЦ ккал	№ рецепту- ры
			всего	всего			
Завтрак							
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
	Итого за прием	600	25,20	27,11	92,91	727,68	
Второй Завтрак							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
Обед							
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
	Итого за прием	790	23,44	30,50	130,95	599,00	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
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
	Итого за прием	550	6,84	23,35	60,25	536,70	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2510	63,96	86,65	349,17	2207,77	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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
	Итого за прием	505	12,99	22,85	70,85	582,55	
Второй Завтрак							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Обед							
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
	Итого за прием	810	28,01	26,58	91,97	606,63	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
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
	Итого за прием	590	25,09	28,93	70,26	657,05	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2475	79,38	89,04	287,54	2212,82	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	530	16,98	27,48	73,49	621,06	
Второй Завтрак							
1	Пудинг из творога (без муки) со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	350	22,80	8,10	40,30	324,00	
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
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
	Итого за прием	780	23,44	24,74	114,03	784,07	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
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
	Итого за прием	580	16,86	30,35	72,77	638,88	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2610	87,55	96,34	345,44	2627,61	

День: **пятница**
 Неделя: **первая**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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 (пшеничная) 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
	Итого за прием	600	22,04	41,94	77,78	783,22	
Второй Завтрак							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Обед							
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
	Итого за прием	750	23,47	25,47	102,29	741,00	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
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
	Итого за прием	580	20,81	30,27	79,03	696,89	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
	Итого за день	2700	79,60	108,36	315,16	2594,71	

День: субботу
 Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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
	Итого за прием	530	14,01	12,66	88,75	652,99	
Второй Завтрак							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
Обед							
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
	Итого за прием	800	20,53	28,30	104,32	655,62	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
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
	Итого за прием	580	20,34	26,62	78,24	575,62	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2530	63,28	73,18	334,41	2219,82	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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
	Итого за прием	505	13,12	23,03	67,91	573,14	
Второй Завтрак							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
Обед							
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
	Итого за прием	800	33,58	36,20	94,00	848,94	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
53	Салат витаминный	70	0,84	3,64	6,65	63,00	
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
	Итого за прием	580	17,31	31,90	89,57	722,53	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2635	72,41	96,74	314,58	2480,22	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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
	Итого за прием	570	17,86	29,30	80,29	665,89	
Второй Завтрак							
1	Сырники из творога с морковью (б/муки)	100	13,57	13,50	19,67	233,81	314
2	Сметана 15 %	10	1,10	1,50	0,32	15,75	433
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	310	14,80	15,02	34,68	309,46	
Обед							
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
	Итого за прием	810	24,97	22,88	193,32	732,22	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из моркови	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
	Итого за прием	610	19,50	20,25	73,95	564,39	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2670	84,03	92,64	426,30	2521,56	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая (пшениная) 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
	Итого за прием	590	23,00	25,23	96,73	711,64	
Второй Завтрак							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
Обед							
1	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
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
	Итого за прием	790	25,79	21,45	119,90	880,81	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
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
	Итого за прием	540	17,06	17,53	64,96	508,30	
Ужин 2							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
	Итого за день	2470	74,26	69,81	346,30	2443,35	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
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
	Итого за прием	550	18,65	32,30	88,75	724,99	
Второй Завтрак							
1	Запеканка из творога (б\муки) со сгущенным молоком	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50	223
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	315	16,93	12,74	46,89	370,40	
Обед							
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
	Итого за прием	790	32,85	29,99	131,01	936,55	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
1	Салат из капусты белокочанной	70	0,92	2,27	4,53	42,28	45
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
	Итого за прием	540	21,31	24,94	61,47	565,12	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2545	97,14	105,57	371,02	2847,86	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	30,40	103,00	216
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
	Итого за прием	530	15,05	25,82	91,76	588,55	
Второй Завтрак							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
Обед							
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	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Картофель отваной 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
	Итого за прием	790	16,85	20,26	95,21	867,36	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
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
	Итого за прием	540	25,78	29,46	79,38	693,92	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2610	66,08	81,13	329,45	2485,43	

День: пятница
 Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
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
	Итого за прием	570	17,79	15,31	85,68	687,79	
Второй Завтрак							
1	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	200	0,13	0,00	30,65	120,00	
Обед							
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 пшеничная	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
	Итого за прием	790	27,10	33,70	124,12	923,80	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
1	Салат из моркови	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
	Итого за прием	650	21,38	18,91	72,36	563,75	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2560	73,80	73,52	355,71	2546,14	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Макароны 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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	18,47	17,81	201,47	1034,90	
Второй Завтрак							
1	Пудинг творожный запеченный (б/муки) со сгущ. мол.	110	16,57	5,87	22,73	209,73	285
2	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Итого за прием	310	18,17	7,17	34,23	273,73	
Обед							
1	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Биштекс 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
	Итого за прием	840	31,85	30,48	119,33	901,82	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	1,60	0,60	34,90	150,80	
Ужин							
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
	Итого за прием	620	20,58	32,29	60,10	621,70	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3040	96,47	93,35	458,04	3082,95	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	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
	Итого за прием	540	12,10	24,58	45,29	461,90	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	350	1,00	0,70	33,10	143,00	
Обед							
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
	Итого за прием	810	23,55	32,58	113,66	857,00	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	19,09	5,03	46,76	332,60	
Ужин							
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
	Итого за прием	600	25,56	25,87	78,72	651,74	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2810	82,29	88,77	337,73	2531,04	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>79,58</i>	<i>88,76</i>	<i>349,99</i>	<i>2509,70</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>103</i>	<i>112</i>	<i>104</i>	<i>107</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 овсяная крупа!!!