

Утверждаю:

*Е.В. Чеботаренко*  
И.В. Чеботаренко Е.В./



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №16  
\_\_\_\_\_/Астраханцева Е.В./

# Циклическое диетическое меню для обучающихся МАОУ СОШ № 16

с 11 лет и старше, для детей с целиакией

### Меню №6 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>20,1</b>	<b>67,8</b>	<b>527,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>116</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,6</b>	<b>32,8</b>	<b>92,2</b>	<b>751,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,8</b>	<b>10,6</b>	<b>30,6</b>	<b>261,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>18,2</b>	<b>29</b>	<b>80,5</b>	<b>656,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>75,9</b>	<b>98,9</b>	<b>307,3</b>	<b>2424,4</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>31,6</b>	<b>38,1</b>	<b>502,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9

54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,5</b>	<b>24,9</b>	<b>121,5</b>	<b>857,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>42,5</b>	<b>284,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>28,6</b>	<b>50,9</b>	<b>37,5</b>	<b>722,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>94,4</b>	<b>123,1</b>	<b>267,4</b>	<b>2556,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,4</b>	<b>17,2</b>	<b>92,6</b>	<b>582,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22,5</b>	<b>24,5</b>	<b>96,5</b>	<b>696,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,5</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>151,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>554,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>74,9</b>	<b>71,6</b>	<b>302,4</b>	<b>2153,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>19,8</b>	<b>71,9</b>	<b>552,6</b>

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44,8</b>	<b>191,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>30,8</b>	<b>37</b>	<b>85,7</b>	<b>800,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,8</b>	<b>10,6</b>	<b>30,6</b>	<b>261,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>20</b>	<b>16,1</b>	<b>60</b>	<b>465</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>162,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2690</b>	<b>92</b>	<b>95,5</b>	<b>301</b>	<b>2432,7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,2</b>	<b>19,9</b>	<b>64,1</b>	<b>471,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>136,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>20,3</b>	<b>22,2</b>	<b>104</b>	<b>697,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>11,3</b>	<b>42,5</b>	<b>297,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>48,8</b>	<b>9,6</b>	<b>83,3</b>	<b>615,6</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>90,8</b>	<b>69,4</b>	<b>335,7</b>	<b>2331,4</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27</b>	<b>45,5</b>	<b>35,2</b>	<b>659</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,9</b>	<b>42,8</b>	<b>122,7</b>	<b>965,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>42,5</b>	<b>284,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>29,8</b>	<b>50,9</b>	<b>52,4</b>	<b>786,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>91,6</b>	<b>154,9</b>	<b>280,6</b>	<b>2885,1</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,7</b>	<b>17,2</b>	<b>92</b>	<b>582,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2

Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21,3</b>	<b>23,5</b>	<b>96,7</b>	<b>683,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,5</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>151,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>554,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>74</b>	<b>70,6</b>	<b>302</b>	<b>2140,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>20,1</b>	<b>67,8</b>	<b>527,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>116</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,6</b>	<b>32,8</b>	<b>92,2</b>	<b>751,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,8</b>	<b>10,6</b>	<b>30,6</b>	<b>261,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>18,2</b>	<b>29</b>	<b>80,5</b>	<b>656,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2780</b>	<b>75,9</b>	<b>98,9</b>	<b>307,3</b>	<b>2424,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>31,6</b>	<b>38,1</b>	<b>502,4</b>

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,5</b>	<b>24,9</b>	<b>121,5</b>	<b>857,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>42,5</b>	<b>284,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>28,6</b>	<b>50,9</b>	<b>37,5</b>	<b>722,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>94,4</b>	<b>123,1</b>	<b>267,4</b>	<b>2556,7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,4</b>	<b>17,2</b>	<b>92,6</b>	<b>582,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Каргофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>22,5</b>	<b>24,5</b>	<b>96,5</b>	<b>696,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,5</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>151,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>554,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>74,9</b>	<b>71,6</b>	<b>302,4</b>	<b>2153,4</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>19,8</b>	<b>71,9</b>	<b>552,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44,8</b>	<b>191,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>30,8</b>	<b>37</b>	<b>85,7</b>	<b>800,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,8</b>	<b>10,6</b>	<b>30,6</b>	<b>261,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>20</b>	<b>16,1</b>	<b>60</b>	<b>465</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>162,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2690</b>	<b>92</b>	<b>95,5</b>	<b>301</b>	<b>2432,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,2</b>	<b>19,9</b>	<b>64,1</b>	<b>471,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>136,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>20,3</b>	<b>22,2</b>	<b>104</b>	<b>697,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5



Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>11,3</b>	<b>42,5</b>	<b>297,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>580</b>	<b>48,8</b>	<b>9,6</b>	<b>83,3</b>	<b>615,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>90,8</b>	<b>69,4</b>	<b>335,7</b>	<b>2331,4</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27</b>	<b>45,5</b>	<b>35,2</b>	<b>659</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,9</b>	<b>42,8</b>	<b>122,7</b>	<b>965,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>42,5</b>	<b>284,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>29,8</b>	<b>50,9</b>	<b>52,4</b>	<b>786,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>91,6</b>	<b>154,9</b>	<b>280,6</b>	<b>2885,1</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,7</b>	<b>17,2</b>	<b>92</b>	<b>582,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21,3</b>	<b>23,5</b>	<b>96,7</b>	<b>683,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,5</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>151,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>554,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>74</b>	<b>70,6</b>	<b>302</b>	<b>2140,1</b>
	Средние показатели за Завтрак	527,1	17,5	24,5	66,0	553,9
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,1	0,2	25,4	107,8
	Средние показатели за Обед	872,9	25,0	29,7	102,8	778,8
	Средние показатели за Полдник	264,3	8,8	9,4	30,4	241,6
	Средние показатели за Ужин	604,3	26,8	27,5	66,8	622,2
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,7	6,4	8,2	113,4
	Средние показатели за период	2668,6	84,8	97,7	299,5	2417,7

**Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)**

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2417,7	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	84,8 (14,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	97,7 (36,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	299,5 (49,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	126,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1554,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1203,7	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1566,1	1800,0
Магний (мг/сут)	401,9	300,0
Железо (мг/сут)	23,4	17,0
Калий (мг/сут)	1902,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

**Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)**

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	29,6	2,1

мука рисовая	15	17	-	15	17	17	-	15	17	-	15	17	17	-	164	12
кунжут	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	3,6	0,3
мак кулинарный	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	194	14
крупа пшеничная	-	-	62	27	14	-	62	-	-	62	27	14	-	62	329	23
крупа рисовая	9	72	78	10	19	72	78	9	72	78	10	19	72	78	676	48
крупа гречневая	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	95	7
макаронные изделия б/г	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	277	20
картофель	256	34	264	27	263	34	264	256	34	264	27	263	34	264	2281	163
томат	-	27	16	-	14	27	33	-	27	16	-	14	27	33	234	17
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23
петрушка (зелень)	2,2	5,8	2,2	2,2	10, 3	2,2	2,2	2,2	5,8	2,2	2,2	10, 3	2,2	2,2	54,2	3,9
перец красный	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	271	19
огурец	-	-	34	-	-	-	43	-	-	34	-	-	-	43	154	11
морковь	61	104	47	65	13	40	47	61	104	47	65	13	40	47	754	54
лук репчатый	50	34	36	16	30	57	36	50	34	36	16	30	57	36	516	37
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	4
капуста белокочанная	25	403	-	156	62	403	-	25	403	-	156	62	403	-	2098	150
тыква	-	-	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	116	8
яблоко	32	200	27	32	-	200	27	32	200	27	32	-	200	27	1035	74
слива	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	300	21
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
апельсин	-	-	15	200	-	-	15	-	-	15	200	-	-	15	460	33
абрикос	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
смесь сухофруктов	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
курага	40	-	-	-	40	-	12	40	-	-	-	40	-	12	183	13
чернослив	-	-	-	25	7	-	-	-	-	-	25	7	-	-	63	5
изюм	-	20	12	-	-	34	-	-	20	12	-	-	34	-	133	10
сок персик-ый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сок абрикос-ый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	77	146	92	235	-	146	92	77	146	92	235	-	146	92	1577	113
печень говяжья	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	62	-	246	18
куриная грудка (филе)	-	130	14	-	130	-	14	-	130	14	-	130	-	14	578	41
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	437	95	236	230	265	101	236	437	95	236	230	265	101	236	3202	229
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
творог	18	-	-	71	-	-	-	18	-	-	71	-	-	-	177	13
сыр	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	217	16
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло	42	37	31	17	31	63	31	42	37	31	17	31	63	31	504	36

сливочное																	
масло подсолн. раф.	21	56	11	18	19	56	11	21	56	11	18	19	56	11	383	27	
яйцо куриное	19	114	20	25	-	135	12	19	114	20	25	-	135	12	650	46	
сахар-песок	35	21	18	28	30	21	18	35	21	18	28	30	21	18	341	24	
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	
крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3	
соль йодированная	5,4	3,5	3,5	2,9	3,7	4,7	3,5	5,4	3,5	3,5	2,9	3,7	4,7	3,5	54,4	3,9	
натрий двууглекислый	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	21,6	1,5	

**Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)**

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	60	-	60	-	180	320
2	мука безглютеновая	-	-	1,3	12,2	0,3	-	13,8	20
3	крупы, бобовые	32,9	-	24,7	0,9	34,7	-	93,2	50
4	макаронные изделия	-	-	19,8	-	-	-	19,8	20
5	картофель	-	-	95,8	-	24	-	119,8	187
6	овощи	24,5	-	137,1	6,6	101,5	-	269,7	320
7	фрукты свежие	7,7	85,7	5,1	16,4	77,1	-	192	185
8	сухофрукты, орехи	3,5	-	34,7	-	-	-	38,2	20
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28,3	-	71,4	-	99,7	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	8,5	-	8,5	-	17	20
12	птица (куры, цыплята)	-	-	16,5	3,6	16,5	-	36,6	53
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	77
14	молоко и молочные пр.	120,1	-	42,6	57,1	8,9	-	228,7	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142,9	-	200	342,9	180
16	творог	7,6	-	-	5	-	-	12,6	60
17	сыр	14,9	-	-	-	-	-	14,9	12
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	13,9	-	12,7	-	9,4	-	36	35
20	масло растительное	-	-	13,6	2,3	11,4	-	27,3	18
21	яйцо	33	-	2,3	5,9	1,1	-	42,3	40
22	сахар	7,6	-	8,2	5,5	3	-	24,3	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	4
25	соль йодированная	0,9	-	1,8	0,1	1	-	3,8	6

### Меню №7 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак<sup>1</sup></b>	<b>580</b>	<b>14,7</b>	<b>17,2</b>	<b>92</b>	<b>582,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>21,3</b>	<b>23,5</b>	<b>96,7</b>	<b>683,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,5</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>151,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>21,1</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>554,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>101,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>74</b>	<b>70,6</b>	<b>302</b>	<b>2140,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>27</b>	<b>45,5</b>	<b>35,2</b>	<b>659</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7