

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №16

_____/Астриханцева Е.В./

Утверждаю:

ИИ Чедотиренко Е.В.



_____/Чедотиренко Е.В./

Цикличное диетическое меню для обучающихся МАОУ СОШ № 16

с 7-11 лет, для детей с целиакией

Меню №6 (7-11 лет), для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
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
	Итого за Завтрак	490	17	18,5	60,9	477,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
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
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	765	20,5	27,4	100,1	729,6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	570	13,8	22,2	66,8	522,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2485	68,7	85,1	294,6	2219,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
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
	Итого за Завтрак	420	12,7	26,2	36,4	432,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
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	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4

лавровый лист	0,1	0	-	0	0,1	-	0	0	0	-	0	0,1	-	0	0,3	0,02
ванилин	0	-	-	-	0	0	-	0	-	-	-	0	0	-	0	0
кислота лимонная	-	0,3	1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	1,4	0,1

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения						Рекомендуемое значение	
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин		Сутки
1	хлеб	18	-	18.1	4.3	16.3	-	56.7	230
2	мука пшеничная	-	-	1.8	2.9	0.5	-	5.2	15
3	крупы, бобовые	21.5	-	11.5	1	17	-	51	45
4	макаронные изделия	-	-	10.5	-	-	-	10.5	15
5	картофель	-	-	76	-	44.5	-	120.5	187
6	овощи	7.4	-	153.9	-	78.5	-	239.8	280
7	фрукты свежие	12.4	32.1	46.1	22.9	10.3	-	123.8	185
8	сухофрукты, орехи	1.8	-	-	-	-	-	1.8	15
9	соки плодоовощные	-	85.7	-	-	-	-	85.7	200
10	мясо 1-й категории	-	-	37.1	-	41.5	-	78.6	70
11	субпродукты (печень)	-	-	4	-	-	-	4	15
12	птица	-	-	9.6	-	28.9	-	38.5	35
13	рыба (филе)	-	-	18.4	-	-	-	18.4	58
14	молоко и молочные продукты	104.2	10.7	9.7	54.3	10.2	-	189.1	300
15	кисломолочные продукты	-	7.1	-	128.6	-	180	315.7	150
16	творог	25.8	-	-	17.6	-	-	43.4	50
17	сыр	13.1	-	2.1	-	4.1	-	19.3	10
18	сметана	8.4	-	16.8	0.5	4.3	-	30	10
19	масло сливочное	6	-	9	2.1	10.1	-	27.2	30
20	масло растительное	0.9	-	8.7	-	1.7	-	11.3	15
21	яйцо	33.3	-	1.6	0.7	5.7	-	41.3	1
22	сахар	5.9	-	1.7	2.4	0.6	-	10.6	30
23	сахарозаменители	3.6	-	4.3	-	4.3	-	12.2	
24	кондитерские изделия	-	-	-	3.6	-	-	3.6	10
25	чай	0.7	-	-	-	1	-	1.7	0,4
26	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
27	соль йодированная	0.7	-	1.2	0	0.5	-	2.4	4

	Итого за Обед	790	28,2	21,8	96,3	696,1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
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
	Итого за Ужин	470	21,8	38,6	34,3	571,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	75,4	102,1	232,4	2152,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
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
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,5	78,4	490,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
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	150	3	5,7	23,7	158,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	22,1	21,5	83,5	615,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
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
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	67,7	62,6	265,1	1894,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшеница запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	470	18,5	17,5	60,1	471,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					

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	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	23,8	31,2	70	656,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
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
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	530	16,3	13,2	53,4	397,2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2400	77,3	84,5	255,7	2092,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
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
	Итого за Завтрак	470	7,9	18,2	57,9	426,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
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	150	3	5,7	23,7	158,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	18,5	19,5	83,8	585,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
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
	Итого за Ужин	490	36,8	6,4	69,5	483,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	75,7	61,8	295,5	2042,3
	Суббота, 1 неделя					

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
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
	Итого за Завтрак	420	20,7	36,6	34,2	549,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
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	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	17,2	35,3	97,2	776,7
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
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.	Фрукт	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	570	22,6	38,6	44,2	614,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	73,2	126	241	2393
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
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
	Итого за Завтрак	470	11,8	14,5	78	489,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
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	150	3	5,7	23,7	158,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	20,9	20,5	83,7	603,3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5

	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
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
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	66,8	61,6	264,9	1881,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
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
	Итого за Завтрак	490	17	18,5	60,9	477,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	28	116
	Обед					
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
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	765	20,5	27,4	100,1	729,6
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	570	13,8	22,2	66,8	522,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2485	68,7	85,1	294,6	2219,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
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
	Итого за Завтрак	420	12,7	26,2	36,4	432,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
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	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	28,2	21,8	96,3	696,1
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
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
	Итого за Ужин	470	21,8	38,6	34,3	571,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2290	75,4	102,1	232,4	2152,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
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
	Итого за Завтрак	470	11,5	14,5	78,4	490,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
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	150	3	5,7	23,7	158,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	22,1	21,5	83,5	615,9
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
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
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	67,7	62,6	265,1	1894,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Завтрак	470	18,5	17,5	60,1	471,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	150	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
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	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	23,8	31,2	70	656,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	10,8	10,6	30,6	261,1
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
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
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	530	16,3	13,2	53,4	397,2
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за день	2400	77,3	84,5	255,7	2092,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
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
	Итого за Завтрак	470	7,9	18,2	57,9	426,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33,6	136,8
	Обед					
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	150	3	5,7	23,7	158,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	770	18,5	19,5	83,8	585,5
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,3	11,3	42,5	297,1
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
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
	Итого за Ужин	490	36,8	6,4	69,5	483,6

	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	2390	75,7	61,8	295,5	2042,3
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
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
	Итого за Завтрак	420	20,7	36,6	34,2	549,5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
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	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	790	17,2	35,3	97,2	776,7
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	260	6,3	9,9	42,5	284,5
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
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	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	570	22,6	38,6	44,2	614,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2390	73,2	126	241	2393
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
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
	Итого за Завтрак	470	11,8	14,5	78	489,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	16	66,4
	Обед					
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	150	3	5,7	23,7	158,3
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	30	0,7	0,8	12,3	59,4

	Итого за Обед	770	20,9	20,5	83,7	603,3
	Полдник					
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
	Итого за Полдник	275	10,5	6,8	12,1	151,5
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
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
	Итого за Ужин	460	17,2	14,8	66,7	469,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2375	66,8	61,6	264,9	1881,7
	Средние показатели за Завтрак	458,57	14,3	20,86	57,99	476,76
	Средние показатели за Второй завтрак	178,57	0,9	0,17	22,37	94,6
	Средние показатели за Обед	777,86	21,6	25,31	87,8	666,23
	Средние показатели за Полдник	264,29	8,79	9,41	30,41	241,61
	Средние показатели за Ужин	518,57	20,81	21,23	57,37	504,03
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,71	6,4	8,23	113,37
	Средние показатели за период	2397,9	72,1	83,4	274,2	2136,6

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

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2136,6	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	72,1 (11,8%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	83,4 (33,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	274,2 (51,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	71,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1250,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1109,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1677,3	1650,0
Магний (мг/сут)	354,3	250,0
Железо (мг/сут)	20,1	12,0
Калий (мг/сут)	1375,2	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

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

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб б/г	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	30	2,1
мука рисовая	14	17	-	15	16	17	-	14	17	-	15	16	17	-	160	11
кунжут	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	3,6	0,3
мак кулинар-й	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	146	10
крупа пшеничная	59	-	50	20	11	-	50	59	-	50	20	11	-	50	379	27
крупа рисовая	6	54	64	8	15	54	64	6	54	64	8	15	54	64	532	38
крупа гречнев	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	76	5
макаронн. изд	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7
картофель	199	34	206	27	205	34	206	199	34	206	27	205	34	206	1824	130
томат	-	24	16	-	14	24	33	-	24	16	-	14	24	33	220	16
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23

петрушка (зел)	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	48,4	3,5
огурец	-	-	34	-	-	-	43	-	-	34	-	-	-	43	154	11
морковь	61	83	41	64	13	35	41	61	83	41	64	13	35	41	675	48
лук репчатый	40	29	33	15	29	46	33	40	29	33	15	29	46	33	449	32
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветн	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	4
капуста белок	25	339	-	130	62	339	-	25	339	-	130	62	339	-	1789	128
тыква	-	-	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	116	8
яблоко	32	150	27	32	-	150	27	32	150	27	32	-	150	27	835	60
слива	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	200	14
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
апельсин	-	-	15	150	-	-	15	-	-	15	150	-	-	15	360	26
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
смесь сухофр	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
курага	40	-	-	-	40	-	10	40	-	-	-	40	-	10	178	13
чернослив	-	-	-	25	7	-	-	-	-	-	25	7	-	-	63	5
изюм	-	20	10	-	-	34	-	-	20	10	-	-	34	-	128	9
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.	52	110	73	181	-	110	73	52	110	73	181	-	110	73	1197	85
печень говяжья	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	-	185	13
куриная грудка	-	98	14	-	98	-	14	-	98	14	-	98	-	14	448	32
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	390	78	204	230	217	84	204	390	78	204	230	217	84	204	2811	201
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	-	-	58	-	-	-	18	-	-	58	-	-	-	150	11
сыр	31	-	-	31	-	35	-	31	-	-	31	-	35	-	194	14
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло сливочн	38	32	25	14	24	51	25	38	32	25	14	24	51	25	418	30
масло подсолн.	13	46	11	16	19	46	11	13	46	11	16	19	46	11	324	23
яйцо куриное	17	85	20	22	-	101	12	17	85	20	22	-	101	12	514	37
сахар-песок	35	21	17	28	29	21	17	35	21	17	28	29	21	17	336	24
чай черн байх	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3
соль йодир	4,2	2,8	3,0	2,4	2,9	3,7	3,0	4,2	2,8	3,0	2,4	2,9	3,7	3,0	44	3,1
сода	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
кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3

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	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,2	12,2	0,2	-	13,6	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	0,9	27,1	-	81,8	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	6,6	77,5	-	225	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	16,4	55,7	-	147,8	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные,	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень,	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12,3	3,6	12,3	-	28,2	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные	101,1	-	36,9	57,1	5,6	-	200,7	300
15	кисломолочные	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	13,3	-	-	-	-	-	13,3	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	11	-	7,1	-	29,9	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	5,9	0,9	-	33,5	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,1	0,8	-	3,1	4