

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	10	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5				
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Суп картофельный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Хлебцы (без глютена)	10	Плов из птицы..	250		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Компот из изюма..	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 2	Филе куриное тушеное с овощами	80	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150				
	Чай с сахаром.	200/11	Мясо тушеное с соусом	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Хлебцы (без глютена)	10	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 3	Рагу из мяса цыплят..	230	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов.	200
	Хлебцы (без глютена)	10	Рис отварной с маслом	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Гуляш из филе птицы.	90				
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 5	Масло порционно.	5	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Цыплята отварные	75			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Капуста тушеная (без муки)	150	Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки)	100		
	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток из вишни..	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Суп картофельный с укропом	200/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Чай с сахаром.	200/11	Филе куриное тушеное с овощами	80		
	Хлебцы (без глютена)	10	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	12,5/200/5/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Яйцо вареное	40	Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки)	100	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с фрикадельками мясными и зеленью.	14/200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	Рыба тушеная в томате с овощами	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Компот из изюма.	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 9	Сыр порционно	10	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Омлет натуральный	60	Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки)	100	Напиток из вишни.	200
	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей)	150	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Чай с сахаром.	200/11	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба)	100	Чай со смородиной	200
	Хлебцы (без глютена)	10	Пюре гороховое, свежий огурец	150		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Суп овощной с укропом	200/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Плов с мясом, томат свежий	250	Жаркое по-домашнему из цыплят	230	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 12	Филе куриное тушеное с овощами	80	Суп молочный с рисовой крупой	200	Хлебцы (без глютена)	10
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	Цыпята отварные	75	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173,1	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
338,15	Яблоко свежее (нарезка)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		496	13,72	13,1	70,3	454,28	0,24	9,01	71,22		220,5	323,3	77,54	3,37
Обед														
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,41	52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39
97,02	Суп картофельный с цыплятами и зеленью	12,5/200/1	5,05	2,34	19,92	120,94	0,13	6,68	7,2		34,04	94,99	36,29	1,4
291,39	Плов из птицы	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		733,5	19,89	23,43	109,97	730,6	0,27	32,28	23,61		123,32	322,53	108,33	3,92
Полдник														
2,09	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10	0,69	0,1	14	59,66	0,06	0,05			1,4	0,9	0,7	0,13
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		240	0,83	0,12	25,27	105,48	0,06	3,68			16,05	5,35	5,15	0,46
Итого за день			34,44	36,65	205,54	1290,36	0,57	44,97	94,83		359,87	551,18	191,02	7,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247,12	Филе куриное тушеное с овощами .	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		451	18,73	9,35	41,22	324,22	0,17	1,82	60,2		43,92	225,61	134,76	3,88
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
246,23	Мясо тушеное с соусом	100	6,36	30,46	2,56	309,82	0,11	0,2	0,07		12,07	74,05	14,9	0,93
312,27	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		661	11,36	38,84	44,25	572,3	0,27	22,34	22,59		100,31	189,04	64,1	2,65
Полдник														
230,02	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5	17,2	11,71	17,5	244,19	0,04	0,13	60		143,63	215,05	21,72	0,68
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		305	17,4	11,76	42,05	343,64	0,05	3,73	84		165,02	229,18	29,84	0,85
Итого за день			47,49	59,95	127,52	1240,16	0,49	27,89	166,79		309,25	643,83	228,7	7,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289,09	Рагу из мяса цыплят..	230	10,52	11,37	22,38	233,93	0,16	12,42	17,36		36,63	145,25	47,46	1,87
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		454,5	11,34	11,49	41,09	313,43	0,16	15,25	17,36		50,48	149,26	51,67	2,19
Обед														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		673,5	25,19	20,53	77,12	594,31	0,27	8,11	43,71		125,39	321,53	98,53	4,56
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			37,27	32,14	142,26	1008,28	0,43	25,96	61,07		190,86	475,79	156,43	7,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
277,12	Гуляш из филе птицы.	90	13,33	4,02	3,93	105,22	0,03	3,21	45,6		17,87	72,54	42,01	0,91
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		471	21,08	11,21	42,9	357,08	0,16	3,33	87,6		47,4	246,35	125,23	3,87
Обед														
82,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	1,58	4,96	9,29	88,15	0,04	8,11	10,05		47,05	45,08	21,28	0,91
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		671	11,49	34,2	65,07	614,37	0,28	13,84	10,13		96,81	194,73	73,32	3,72
Полдник														
2,06	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10	0,69	0,1	14	59,66	0,06	0,05			1,4	0,9	0,7	0,13
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		220	0,8	0,13	23,65	98,97	0,06	9,48			14,46	4,92	5,61	0,47
Итого за день			33,37	45,54	131,62	1070,42	0,5	26,65	97,73		158,67	446	204,16	8,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
288	Цыплята отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
336,04	Капуста тушёная (без муки)	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		460	22,27	20,6	33,39	408,34	0,09	31,62	63,27		144,25	164,61	51,07	2,65
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
280,12	Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки)	100	6,57	7,32	7,62	122,64	0,02	0,91	0,06		10,43	73,84	12,06	1,21
199,07	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150	14,4	4,19	29,47	213,19	0,31	1	18,2		72,08	146,29	60,64	4,57
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		661	23,4	15,71	78,1	550,93	0,37	7,97	18,4		121,59	262,23	95,93	6,38
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		210	0,81	0,14	35,24	145,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за день			46,48	36,45	146,73	1105,03	0,46	42,58	81,67		281,2	435,96	151,85	9,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,06	Плов с мясом и огурцом свежим	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		471	10,52	21,75	65,88	501,65	0,14	2,55	0,13		40,9	164,58	57,22	2,09
Обед														
97,03	Суп картофельный с укропом	200/1	2,2	0,44	19,92	92,44	0,12	6,5			30,87	78,29	33,76	1,21
247,12	Филе куриное тушеное с овощами	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
577,0	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150	4,18	4,38	18,62	130,62	0,11	5	18,2		18	100,1	67,56	2,3
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		641	20,75	9,74	66,16	435,6	0,28	13,67	57,4		117,44	305,59	166,41	5,75
Полдник														
2,06	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10	0,69	0,1	14	59,66	0,06	0,05			1,4	0,9	0,7	0,13
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		238	0,82	0,15	25,7	107,43	0,06	0,8			14,51	5,79	5,57	0,73
Итого за день			32,09	31,64	157,74	1044,68	0,48	17,02	57,53		172,85	475,96	229,2	8,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		476	15,23	15,1	51	401,08	0,15	1,82	167,2		231,3	327,96	59,75	2,46
Обед														
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	2,5/200/5/	6,02	6,85	11,06	129,97	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1
268,64	Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки)	100	6,18	28,4	8,12	312,8	0,2	1,14	0,06		14,72	76,54	15,59	0,91
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		678,5	17,27	39,77	62,46	677,12	0,37	11,53	33,31		80,89	250,48	114,92	4,56
Полдник														
2,09	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	10/10	0,69	0,1	14	59,66	0,06	0,05			1,4	0,9	0,7	0,13
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		240	0,83	0,12	25,27	105,48	0,06	3,68			16,05	5,35	5,15	0,46
Итого за день			33,33	54,99	138,73	1183,68	0,58	17,03	200,51		328,24	583,79	179,82	7,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
259,62	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	11,95	15,03	23,46	276,81	0,15	5,6	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		481	12,83	22,41	42,1	421,61	0,15	5,65	56,4		45,15	160,02	49,81	2,54
Обед														
103,22	Суп картофельный с фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,49	3,59	17,53	120,39	0,11	10,6	2,8		27,35	83,02	29,56	1,32
229,04	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
348,1	Компот из изюма	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		675	20,84	16,68	79,13	549,53	0,27	13,41	44,55		83,03	300,27	86,15	3,13
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		210	0,81	0,13	17,15	73,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			34,48	39,22	138,38	1044,45	0,42	28,49	100,95		141,24	464,31	140,87	6,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
215,04	Омлет натуральный	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
910,0	Каша пшенная рассыпчатая с овощами	150	6,15	1,71	35,46	181,83	0,23	1,2			26,57	131,52	51,3	1,55
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		444,5	16	11,79	55,47	392,29	0,28	4,23	151,6		90,88	302,8	69,35	3,12
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
580,16	Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки)	100	9,78	8,46	8,03	147,38	0,05	1,85	10,86		16,87	95,78	15,6	1,25
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		661	16,84	17,23	65,74	485,66	0,22	17,27	31,88		91,29	245,6	113,1	4,95
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
577,04	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		210	0,86	0,14	24,59	106,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за день			33,7	29,16	145,8	984,55	0,51	24,5	183,48		199,7	554,4	189,8	8,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
535,06	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей)	150	18,44	14,94	24,56	306,46	0,05	0,32	84,35		170,92	236,21	28,02	0,82
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		431	19,48	15,31	48,95	411,81	0,07	7,3	84,37		192,51	246,93	37,66	2,58
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
580,32	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба)	100	9,03	7,06	9	135,66	0,09	9,56	1050,06		15,55	127,82	14,93	2,58
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		671	28,22	14,37	78,69	557,27	0,5	20,91	1071,94		129,13	352,03	108,07	8,42
Полдник														
2,06	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10	0,69	0,1	14	59,66	0,06	0,05			1,4	0,9	0,7	0,13
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		220	0,8	0,13	23,65	98,97	0,06	9,48			14,46	4,92	5,61	0,47
Итого за день			48,5	29,81	151,29	1068,05	0,63	37,69	156,31		336,1	603,88	151,34	11,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		484,5	10,7	29,01	66,59	570,55	0,15	8,93	40,13		44,56	166,67	58,39	2,07
Обед														
99,28	Суп овощной с укропом	200/1	1,41	3,4	8,93	71,96	0,06	9,5			29,44	42,52	19,56	0,66
259,64	Жаркое по-домашнему из цыплят	230	10,55	15,34	22,77	272,34	0,14	4,1	17,36		28,42	151,41	42,21	1,94
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		641	12,72	18,84	57,07	450,02	0,2	14	17,36		111,94	209,33	69,82	3,85
Полдник														
2,09	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10	0,69	0,1	14	59,66	0,06	0,05			1,4	0,9	0,7	0,13
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		238	0,82	0,15	25,7	107,43	0,06	0,8			14,51	5,79	5,57	0,73
Итого за день			24,24	48	149,36	1128	0,41	23,73	57,49		171,01	381,79	133,78	6,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рецион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247,12	Филе куриное тушеное с овощами	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Завтрак		466	19,05	9,97	41,48	332,15	0,14	2,87	60,2		46,27	228,97	136,1	3,93
Обед														
94,02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	108,56	21,12	0,23
288	Цыплята отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
Итого за Обед		635	25,88	20,97	58,84	527,91	0,23	9,74	95,54		223,5	294,89	70,69	2,52
Полдник														
904,0	Хлебцы (без глютена)	10	0,7	0,1	7,5	34								
646,08	Напиток из апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			45,67	31,06	124,37	960,6	0,37	15,21	155,74		284,76	528,86	213,02	6,88