

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2 пгг. Ноглики
_____ О.Л.Ратканова

**Циклическое 14-ти дневное меню для детей
С целиакией
для 1—4-х классов**

2021—2022 гг.

№ 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	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	525	13,9	17,5	68,4	486,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	16,8	45,8	66,7	747,1
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	260	11,4	9,1	29,9	247
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	550	24,1	46,5	34,3	650,9
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2485	72,6	123,9	240,7	2367,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	17,2	20,6	54	470,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	770	22,4	27,9	98	734,4
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	8,5	10	37,4	273,3
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	560	18,4	23,8	61,9	535,5
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2610	74,1	87,5	298,1	2277,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	560	9,1	9	60,3	359,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	800	25,6	33,6	97,4	795,2
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	13,3	9,5	13,8	193,9
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9

54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	570	37,3	10	58,2	471,2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2590	92,1	67,3	258,1	2007
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3

Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	500	17	14	68,8	467,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	34,5	21,1	76,9	635
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	6,2	4,1	54,9	281,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	22,1	20,7	39,8	433,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2420	89,7	68,2	292,6	2140,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	570	10,7	13,5	75	464,2
	Второй завтрак					

Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	760	19,6	18,9	91,4	615,3
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	7,9	9,9	32,1	248,8
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	520	26,5	53,8	39,5	748,8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2510	72,7	101,3	271,6	2290,3
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	23,5	27,9	53,8	559,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	26,1	27,9	106,5	782,7
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1

	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	17,6	17,4	61,5	473,4
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2490	79,8	84,9	312,9	2335,5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	500	17	14	68,8	467,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-24хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	755	42,1	28,6	83,5	760,5
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	8,1	3,1	37,4	209,9
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	530	15,2	28,4	52,4	525,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2445	92,3	82,4	294,5	2288
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	560	14,6	17,6	75,6	519,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	800	37,4	27,3	106,4	821,1
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	13	9,2	38,2	287,5
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-28гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	29,6	9,5	57,7	434,5
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2600	104	68,8	314,1	2290,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					

54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	17,2	20,7	54,2	471,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	770	24,5	26,3	102,3	745,4
	Полдник					

54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	22,8	24,8	49,9	514,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2490	78,2	88,3	265,5	2170,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	12,5	12,4	51,3	367,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-9хн-2020	Компот из ягоды	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	800	29,2	35,1	69,4	709,7
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	12,4	175,7
	Ужин					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	560	27,6	20	67,6	560,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2535	88,6	80,6	255,3	2100,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	540	14,3	11,3	64,7	417,1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	24,7	29,4	98,6	757,2
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	6,2	4,1	54,9	281,2
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	520	26,8	45,8	37,7	670,4
	Второй ужин					
Пром.	Варец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2500	81,9	98,9	308,3	2450
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	10,5	13,3	49,2	358,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8

54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-19хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	29,7	30,3	59,4	629
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	45	1,6	1,8	19,5	100,4
	Итого за Ужин	525	18,1	24,5	70,6	575,5
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2480	74,2	84,6	245,9	2041,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	17,2	20,6	54	470,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	760	26,9	20,1	99,4	687,2
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	330	13,9	8,2	17,9	201
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	520	14,9	30,6	51,2	539,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8

	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2560	79,7	84,7	251,1	2086,1
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	560	20	17,2	80	554,8
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	17,4	27,5	92,3	687,5
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	250	7,2	5,1	50,9	277,9
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	525	37,6	14,1	57,8	507,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2485	88	68,9	323,2	2265
	Средние показатели за период	2514	83,4	85	280,9	2222,2