

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

**Циклическое 14-ти дневное меню для детей  
С целиакией  
для 5-11-х классов**

2021—2022 г.

№ 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	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,5	14,5	53,8	387,7
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	45	1,6	1,8	19,5	100,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,4</b>	<b>20,9</b>	<b>85,2</b>	<b>594,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,3	20,2	4,7	245,8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>21,2</b>	<b>60,2</b>	<b>74</b>	<b>922,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>9,1</b>	<b>29,9</b>	<b>247</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>690</b>	<b>32,5</b>	<b>63,4</b>	<b>52,1</b>	<b>908,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка	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>2830</b>	<b>87,9</b>	<b>158,6</b>	<b>282,6</b>	<b>2908,2</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>27,1</b>	<b>55,1</b>	<b>549,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					

54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8

	(минтай)					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>25</b>	<b>33,3</b>	<b>114,1</b>	<b>857,3</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>37,4</b>	<b>273,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
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	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>20,8</b>	<b>28</b>	<b>84,1</b>	<b>672,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2880</b>	<b>83,3</b>	<b>103,6</b>	<b>337,5</b>	<b>2616,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	8,4	33,3	244,2
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	45	1,6	1,8	19,5	100,4
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>11,4</b>	<b>11,3</b>	<b>73,5</b>	<b>441,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>33,6</b>	<b>42,5</b>	<b>116,2</b>	<b>982,3</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,3</b>	<b>9,5</b>	<b>13,8</b>	<b>193,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4

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	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>38,6</b>	<b>11,1</b>	<b>72</b>	<b>542,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	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>2855</b>	<b>103,7</b>	<b>79,6</b>	<b>303,9</b>	<b>2347,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>16,3</b>	<b>73,5</b>	<b>521,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>3,3</b>	<b>44,2</b>	<b>223,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>44,4</b>	<b>26</b>	<b>85,3</b>	<b>754,3</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>54,9</b>	<b>281,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,4</b>	<b>26,7</b>	<b>57,6</b>	<b>583,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>109,3</b>	<b>81,4</b>	<b>323,5</b>	<b>2463,5</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	10,9	14,4	52,2	382,2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>12,8</b>	<b>16,2</b>	<b>85,1</b>	<b>537,7</b>

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>21,5</b>	<b>21,5</b>	<b>106</b>	<b>704,3</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,9</b>	<b>9,9</b>	<b>32,1</b>	<b>248,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8

54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>34,4</b>	<b>70,5</b>	<b>56,7</b>	<b>999,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка	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>2800</b>	<b>84,6</b>	<b>123,3</b>	<b>313,5</b>	<b>2703,1</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,8</b>	<b>36,7</b>	<b>54,8</b>	<b>668,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>35,2</b>	<b>38,6</b>	<b>129,3</b>	<b>1005,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>280,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,7</b>	<b>22,4</b>	<b>85</b>	<b>633,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2810</b>	<b>100,3</b>	<b>109,4</b>	<b>360,2</b>	<b>2827,3</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>16,3</b>	<b>73,5</b>	<b>521,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>3,3</b>	<b>44,2</b>	<b>223,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4

54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>54,5</b>	<b>35,2</b>	<b>97,7</b>	<b>926,2</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>3,1</b>	<b>37,4</b>	<b>209,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,3	20,2	4,7	245,8
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	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>630</b>	<b>20,1</b>	<b>36,6</b>	<b>73,2</b>	<b>702,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	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>2735</b>	<b>113</b>	<b>99,5</b>	<b>334,2</b>	<b>2683,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	14,6	46,9	360

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,7</b>	<b>20,6</b>	<b>85</b>	<b>591,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>47,7</b>	<b>32,5</b>	<b>123,6</b>	<b>978,6</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>13</b>	<b>9,2</b>	<b>38,2</b>	<b>287,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-28гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>37,8</b>	<b>12,6</b>	<b>80</b>	<b>585,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2890</b>	<b>124,2</b>	<b>80,1</b>	<b>363</b>	<b>2670,8</b>

	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>27,2</b>	<b>55,3</b>	<b>550,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
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

	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>27,6</b>	<b>31,3</b>	<b>119,9</b>	<b>873,1</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,9</b>	<b>11,3</b>	<b>30,5</b>	<b>251</b>
	<b>Ужин</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>29,3</b>	<b>31,9</b>	<b>70,5</b>	<b>686,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ряженка	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>2760</b>	<b>92</b>	<b>106,9</b>	<b>304,8</b>	<b>2549,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	8,4	33,3	244,2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14,3</b>	<b>14,1</b>	<b>58</b>	<b>416,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>37,2</b>	<b>43,2</b>	<b>79,1</b>	<b>853,8</b>
	<b>Полдник</b>					
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

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,3</b>	<b>8,1</b>	<b>12,4</b>	<b>175,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
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	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>34</b>	<b>23,5</b>	<b>93,2</b>	<b>720,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2825</b>	<b>104,8</b>	<b>93,9</b>	<b>297,3</b>	<b>2453,9</b>



	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,1</b>	<b>15,3</b>	<b>80,5</b>	<b>535,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>3,3</b>	<b>44,2</b>	<b>223,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,5</b>	<b>39,3</b>	<b>116,4</b>	<b>949,1</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>54,9</b>	<b>281,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>34,8</b>	<b>60,4</b>	<b>54,5</b>	<b>901</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	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>2840</b>	<b>102,5</b>	<b>127,4</b>	<b>358,7</b>	<b>2991,2</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>11,7</b>	<b>15</b>	<b>55,2</b>	<b>402,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9

54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>38,3</b>	<b>40,2</b>	<b>66,5</b>	<b>781,1</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,9</b>	<b>11,3</b>	<b>30,5</b>	<b>251</b>
	<b>Ужин</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,8</b>	<b>30,6</b>	<b>88,2</b>	<b>720</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>116,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>88,7</b>	<b>102,3</b>	<b>276,6</b>	<b>2382,4</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>27,1</b>	<b>55,1</b>	<b>549,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>30,6</b>	<b>23</b>	<b>116,1</b>	<b>794,2</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>13,9</b>	<b>8,2</b>	<b>17,9</b>	<b>201</b>
	<b>Ужин</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,3	20,2	4,7	245,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>20,3</b>	<b>40,8</b>	<b>74,1</b>	<b>745</b>
	<b>Второй ужин</b>					

Пром.	Ряженка	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>2850</b>	<b>93</b>	<b>104,3</b>	<b>291,8</b>	<b>2477,7</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>23,4</b>	<b>19,5</b>	<b>84,7</b>	<b>608</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>23,9</b>	<b>39,2</b>	<b>109,9</b>	<b>888,2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>5,1</b>	<b>50,9</b>	<b>277,9</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>645</b>	<b>50,4</b>	<b>17,4</b>	<b>82,7</b>	<b>690,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2785</b>	<b>110,7</b>	<b>86,2</b>	<b>370,4</b>	<b>2701,7</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>2809</b>	<b>99,9</b>	<b>104</b>	<b>322,7</b>	<b>2626,9</b>