

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 132)



ПРИ ЦЕЛИАКИИ

Исключить: глютен и глютенсодержащие продукты, пшено

Согласовано с родителями
Свищева
Скороходова
Григорьевой
« 02 » 2023 г.

Режим	Завтрак		Обед		Полдник		
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	20	Суп картофельный с укропом	250/1	Хлебцы (без глютена) с повидлом	9/10	
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	Плов из птицы со свежим огурцом	250		Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток из черной смородины.	200			
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			
Неделя 1 День 2	Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)		100/5
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Котлеты из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	70		Кисель	200
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Картофельное пюре с маслом	150			
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Морс клюквенный Школьный	200			
Неделя 1 День 3	Биточки из говядины с соусом (без муки, хлеба)	80	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте		9
	Рис отварной с овощами.	150	Суп картофельный с горохом, и зеленью.	250/1		Молоко кипячёное	200
	Чай со смородиной	200	Рыба тушёная в томате с овощами	100			
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Рис отварной с маслом	150			
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Компот из сухофруктов.	200	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте		9
	Филе куриное тушёное	80	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9		Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1			
	Чай с сахаром.	200/11	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250			
Неделя 1 День 5	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Напиток из плодов шиповника.	200	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте		9
	Сердце тушёное с овощами	60	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9		Напиток из апельсинов	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Рассольник. (без перловой крупы)	250			
	Чай со смородиной	200/11/3,5	Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50			
Неделя 1 День 6	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Пюре гороховое.	150	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте		9
	Шницель из мяса (без хлеба)	50	Кисель	200		Напиток из черной смородины.	200
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			
	Чай с сахаром.	200/11	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1			
Неделя 1 День 6	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9	Филе куриное отварное	50	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте		9
	Шницель из мяса (без хлеба)	50	Капуста припущенная	150		Напиток из черной смородины.	200
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Компот из сухофруктов	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9			

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа Котлеты рубленые из птицы без хлеба Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток клюквенный Школьный Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	250/5/1 50 150 200 9	Хлебцы (без глютена) с повидлом. Чай с сахаром.	9/10 200/11
	Яйцо вареное	40				
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5				
	Чай с молоком и сахаром	200/11				
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9				
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с укропом Котлеты "Любительские" рыбные (без хлеба и молока) Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным. Кисель Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	250/1 80 170 200 9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте Компот из сухофруктов.	9 200
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245				
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7				
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9				
Неделя 2 День 9	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с горохом и зеленью. Шницель из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой) Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток из плодов шиповника. Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	250/1 100 150 200 9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте Напиток кисломолочный Кефир	9 200
	Омлет натуральный с маслом	60				
	Рис отварной с овощами.	150				
	Чай с сахаром.	200/11				
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9				
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком,	150/20	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной Напиток из апельсинов. Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	250/5/1 250 250 9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте Молоко кипячёное	9 200
	Кисель	200				
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9				
	Яблоко свежее (нарезка)	100				
Неделя 2 День 11	Тефтели мясные паровые без муки	60	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока Рис отварной с подсолнечным маслом. Компот из сухофруктов. Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	250/5/1 50 150 200 9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте Напиток из черной смородины.	9 200
	Картофельное пюре с маслом	150				
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5				
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9				
Неделя 2 День 12	Печень тушеная с овощами	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Тефтели куриные Пюре гороховое. Напиток из апельсинов. Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	14/250/1 50 150 200 9	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте Напиток из вишни..	9 200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150				
	Чай с сахаром.	200/11				
	Хлебцы хрустящие (без глютена) в ассортименте	9				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
174,06	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,96	7,27	42,88	260,79	0,06	1,3	40		130,2	156,68	36,5	0,59
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		445	12,29	12,77	61,15	408,69	0,08	1,49	82		144,19	286,65	53	1,27
Обед														
97	Суп картофельный с укропом	250/1	2,38	2,18	19,91	108,78	0,13	12,09	10		31,35	78,81	33,6	1,21
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		710	17,78	16,87	93,54	597,11	0,24	57,74	38,64		80,21	275,44	118,66	3,19
Полдник														
2,09	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	9/10	1,01	0,15	13,76	60,43	0,01	0,05			3,2	6,75	1,96	0,23
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
Итого за Полдник		233,5	1,13	0,17	24,97	105,93	0,01	2,88			17,05	10,76	6,17	0,55
Итого за день			31,2	29,81	179,66	1111,73	0,33	62,11	120,64		241,45	572,85	177,83	5,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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														
719,03	Шницель из птицы (без хлеба и сушарей)	50	8,97	6,2	3,94	107,44	0,04	0,55	21,02		22,19	56,21	11,56	0,67
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		420	15,84	12,37	45,19	355,52	0,19	1,26	52,22		112,37	221,77	97,18	3,71
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
282,11	Котлеты из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	70	6,85	6,27	1,75	90,83	0,02	0,33			19,48	73,94	10,45	1,2
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
647,05	Морс клюквенный Школьный	200	0,06	0,03	15,46	62,35		2,25			12	1,65	4,35	0,14
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		680	12,68	15,94	54,29	411,34	0,23	26,54	25,96		120,06	210,66	67,2	3,22
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
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		305	17,2	11,71	48,46	368,03	0,04	0,13	60		152,96	215,05	23,62	0,78
Итого за день			45,72	40,02	147,94	1134,89	0,46	27,93	138,18		385,39	647,48	188	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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														
268,53	Биточки из говядины с томатным соусом (без муки, хлеба)	80	8,2	5,88	6,34	111,08	0,03	0,73	0,04		13,2	88,91	13,46	1,39
1 147	Рис отварной с овощами.	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		439	13,05	14,66	50,06	384,38	0,1	14,84	0,04		56,52	184,19	47,88	2,73
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
229,04	Рыба тушёная 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
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		710	22,16	17,26	82,39	572,83	0,35	8,19	65,35		130,72	308,1	94,34	4,61
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		209	6,65	6,42	16,47	150,26	0,09	2,6	40		241,8	185,85	29,26	0,3
Итого за день			41,86	38,34	148,92	1107,47	0,54	25,63	105,39		429,04	578,14	171,48	7,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
247,11	Филе куриное тушёное (без томата)	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	4,35	4,4	20,63	139,59	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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		460	19,11	16,65	41,28	391,48	0,18	1,82	100,2		48,12	234,46	136,02	4
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		710	11,85	34,2	68,11	627,64	0,3	14,94	0,14		99,62	210,96	78,94	3,98
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		209	1,13	0,19	29,34	123,59	0,02	3			19,25	11,85	8,56	0,26
Итого за день			32,09	51,04	138,73	1142,71	0,5	19,76	100,34		166,99	457,27	223,52	8,24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
933,0	Сердце тушёное с овощами (без томата)	60	8,32	1,78	2,93	61,02	0,19	3,73	9,96	•	15,25	120,1	19,83	2,61
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
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		433,5	12,52	6,45	41,46	273,97	0,34	11,74	35,9		74,13	213,5	53,42	4,05
Обед														
96,13	Рассольник.	250	1,62	5,06	15,8	115,22	0,08	7,31			23,16	53,03	22,63	0,85
719,03	Шницель из птицы (без хлеба и сухарей)	50	8,97	6,2	3,94	107,44	0,04	0,55	21,02		22,19	56,21	11,56	0,67
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		659	27,81	15,82	90,85	617	0,48	7,86	42,02		134,2	278,32	104,08	6,85
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
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		209	1,01	0,17	23,81	100,81	0,01	2,6			16,79	10,85	7,49	0,53
Итого за день			41,34	22,44	156,12	991,78	0,83	22,2	77,92		225,12	502,67	164,99	11,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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														
268,6	Шницель из свинины (без хлеба)	50	5,66	25,07	4,3	265,47	0,18	0,49			8,35	67,38	11,32	0,75
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		420	10,33	30,03	59,01	547,65	0,22	0,54	27		29,6	140,59	38,8	1,9
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
897,0	Капуста припущенная с маслом растительным	150	3,01	3,94	7,85	78,9	0,05	75,15			83,84	52,6	26,94	1,03
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		670	23,23	8,56	53,51	384	0,21	85,78	51,49		180,05	227,24	111,76	4,21
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		209	1,18	0,23	23,76	101,83	0,02	42			19,4	12,78	9,9	0,42
Итого за день			34,74	38,82	136,28	1033,48	0,45	128,32	78,49		229,05	380,61	160,46	6,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	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.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42	*	0,2	120	11	0,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
174,06	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,96	7,27	42,88	260,79	0,06	1,3	40		130,2	156,68	36,5	0,59
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		485	18,82	18,96	63,78	501,04	0,13	2,15	192,2		253,36	412,35	68,32	2,44
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
305,05	Котлеты рубленные из птицы без хлеба	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		8,09	48,68	9,84	0,64
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		665	15,78	15,71	58,03	436,7	0,22	12,02	44,42		89,58	217,01	113,94	4,41
Полдник														
2,09	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	9/10	1,01	0,15	13,76	60,43	0,01	0,05			3,2	6,75	1,96	0,23
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
Итого за Полдник		230	1,11	0,18	24,77	105,14	0,01	0,1			15,19	10,87	6,2	0,67
Итого за день			35,71	34,85	146,58	1042,88	0,36	14,27	236,62		358,13	540,23	188,46	7,52

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	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
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		482	16,22	29,08	67,27	595,68	0,15	4,65	40,13		49,86	173,47	57,6	1,99
Обед														
97	Суп картофельный с укропом	250/1	2,38	2,18	19,91	108,78	0,13	12,09	10		31,35	78,81	33,6	1,21
256,16	Котлеты "Любительские" рыбные (без хлеба и молока)	80	10,96	3,02	2,01	79,06	0,07	0,89	31,29		40,32	174,08	42,26	0,94
312,21	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		710	17,55	9,72	80,53	479,83	0,35	19,16	67,23		130,63	347,08	109,94	3,49
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за Полдник		209	1,03	0,15	25,13	105,99	0,01	0,4			55,88	21,25	9,31	1,35
Итого за день			34,8	38,95	172,93	1181,5	0,51	24,21	107,36		236,37	541,8	176,85	6,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
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
1 147	Рис отварной с овощами.	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		445	15,19	20,07	46,38	426,91	0,13	4,97	162,1		92,76	292,65	50,34	2,73
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
	Шницель из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	100	9,49	11,08	8,12	170,16	0,04	1,14	0,06		16,1	103,22	16,51	1,51
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		710	21,08	20,03	77,44	574,46	0,38	7,72	41,06		101,18	311,94	134,13	6,77
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник		209	6,77	6,55	15,26	147,07	0,07	1,4	40		241,8	195,85	29,26	0,3
Итого за день			43,04	46,65	139,08	1148,44	0,58	14,09	243,16		435,74	800,44	213,73	9,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790,06	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком (с рисовой мукой)	150/20	22,16	15,48	40,52	390,04	0,07	0,48	88,65		232,5	306,23	38	0,88
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		479	23,53	16,03	88,54	592,55	0,11	12,03	88,68		259,63	323,08	50,16	3,28
Обед														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
646,06	Напиток из апельсинов.	250	0,04	0,03	28,37	113,91	0,01	3,58			20,14	6,88	8,4	0,61
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		765	11,29	33,2	70,86	627,4	0,33	19,55	25,08		97,13	219,18	79,64	3,55
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		209	6,65	6,42	16,47	150,26	0,09	2,6	40		241,8	185,85	29,26	0,3
Итого за день			41,47	55,65	175,87	1370,21	0,53	34,18	153,76		598,56	728,11	159,06	7,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	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														
287,06	Тефтели из говядины паровые без муки	60	6,35	5,68	4,44	94,28	0,02	0,55			5,82	65,8	9,34	1,04
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
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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		433,5	10,55	10,35	42,97	307,23	0,17	8,56	25,94		64,7	159,2	42,93	2,48
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
305,07	Котлеты рубленные из птицы без хлеба и молока	50	8,6	5,93	3,41	101,41	0,04	0,46	18,36		8,09	48,68	9,84	0,64
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		665	15,05	16,74	69,91	490,5	0,13	19,3	23,38		116,55	178,51	63,85	3,28
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		209	1,18	0,23	23,76	101,83	0,02	42			19,4	12,78	9,9	0,42
Итого за день			26,78	27,32	136,64	899,56	0,32	69,86	49,32		200,65	350,49	116,68	6,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	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														
247,09	Печень тушенная с овощами без томата	100	15,5	7,79	7,41	161,75	0,27	28,86	6838,8		26,54	286,34	28,18	6,09
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	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
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Завтрак		470	20,92	12,37	46,31	380,32	0,4	28,91	6859,8		57,77	406	107,16	9,08
Обед														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
599,05	Тефтели куриные (с рисовой мукой)	50	5,86	7,18	5,57	110,34	0,03	0,69	12,6		9,99	37,93	8,79	0,57
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
Итого за Обед		674	27,34	14,72	80,54	563,98	0,52	15,37	36,69		139,35	312,05	120,95	7,48
Полдник														
	Хлебцы без глютена в ассортименте	9	0,97	0,15	7,26	34,27	0,01				1,8	5,85	1,26	0,1
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		209	1,13	0,19	24,35	106,87	0,02	3			19,33	11,85	8,61	0,25
Итого за день			49,39	27,28	151,2	1051,17	0,94	47,28	896,49		216,45	729,9	236,72	16,81