

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«10» сентября 2024 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 166

Иванова И. Ф.

подпись г.о. Самара ФИО

«10» сентября 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 132)

для СМОЛИНОЙ С.В.

ПРИ ЦЕЛИАКИИ

Исключить: глютен и глютенсодержащие продукты, пшено

| | | |
|--------------------------|----|---------|
| Согласовано с родителями | | |
| <u>Иванова И. Ф.</u> | | |
| <u>(С.В. Соловьева)</u> | | |
| «10» | 09 | 2024 г. |

| 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 кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом | 200/5 | Суп картофельный с цыплятами и зеленью. | 12,5/200/1 | | Чай с лимоном, сахаром | 200/11/9 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | Плов из птицы.. | 250 | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | Компот из изюма.. | 200 | | | |
| | Яблоко свежее (нарезка).. | 60 | Хлебцы (без глютена) . | 10 | | | |
| Неделя 1 День 2 | Филе куриное тушёное 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 | Мясо тушёное с соусом | 100 | | Кисель из вишни (фруктово-ягодный) | 200 |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим | 150 | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | 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 | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат | 250 | | Чай со смородиной | 200 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | 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 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки) | 100 | | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | 200 |
| | Капуста тушёная (без муки) | 150 | Пюре гороховое с огурцом консервированным. | 150 | | | |
| | Чай с лимоном, сахаром | 200/11/9 | Напиток из вишни.. | 200 | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | 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 тушёное с овощами . | 80 | | Чай с яблоками и сахаром | 200/11/7 |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим | 150 | | | |
| | | | 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. Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки) Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток клюквенный Школьный Хлебцы (без глютена) | 12,5/200/5/1 100 150 200 10 | Хлебцы безглютеновые с повидлом. | 10/10 200/11/9 |
| | Яйцо вареное | 40 | | | | |
| | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200/5 | | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | | | | |
| Неделя 2 День 8 | Масло порционно | 10 | Суп картофельный с фрикадельками мясными и зеленью. Рыба тушёная в томате с овощами Рис отварной с маслом, свежий огурец Компот из изюма.. Хлебцы (без глютена) | 14/200/1 100 150 200 10 | Хлебцы (без глютена) Чай со смородиной | 10 200 |
| | Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат | 250 | | | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | | | | |
| Неделя 2 День 9 | Сыр порционно | 10 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью . Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки) Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток из плодов шиповника. Хлебцы (без глютена) | 200/1 100 150 200 10 | Хлебцы (без глютена) Напиток из вишни.. | 10 200 |
| | Омлет натуральный . | 60 | | | | |
| | Каша кукурузная с овощами | 150 | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | | | | |
| Неделя 2 День 10 | Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей) | 150 | Суп картофельный с рыбой и укропом Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба) Пюре гороховое, свежий огурец Напиток из апельсинов. Хлебцы (без глютена) | 15/200/1 100 150 200 10 | Хлебцы безглютеновые с повидлом Чай со смородиной | 10/10 200 |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | | | | |
| | Яблоко свежее (нарезка).. | 60 | | | | |
| Неделя 2 День 11 | Масло порционно . | 10 | Суп овощной с укропом . Жаркое по-домашнему из цыплят . Компот из сухофруктов. Хлебцы (без глютена) | 200/1 230 200 10 | Хлебцы безглютеновые с повидлом. Чай с яблоками и сахаром | 10/10 200/11/7 |
| | Плов с мясом, томат свежий | 250 | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | | | | |
| | Хлебцы (без глютена) | 10 | | | | |
| Неделя 2 День 12 | Филе куриное тушёное с овощами . | 80 | Суп молочный с рисовой крупой Цыплята отварные Картофельное пюре с маслом Напиток клюквенный Школьный Хлебцы (без глютена) | 200 75 150 200 10 | Хлебцы (без глютена) Напиток из апельсинов. | 10 200 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно. | 165 | | | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | | | | |
| | 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:

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 0,01 | 0,07 | 21 | | 0,1 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 174,04 | Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом | 200/5 | 6,53 | 7,35 | 41,57 | 258,55 | 0,07 | 1,3 | 40 | | 135,43 | 138,82 | 27,79 | 1,33 |
| 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 | 11,65 | 11,97 | 68,31 | 427,87 | 0,12 | 9,01 | 71,22 | | 216,07 | 255,44 | 49,57 | 3,21 |
| 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 цыпятами 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 | | | 32,37 | 35,52 | 203,55 | 1263,95 | 0,45 | 44,97 | 94,83 | | 355,44 | 583,32 | 163,05 | 7,59 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 247,12 | Филе куриное тушёное 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 тушёное 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:

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 289,09 | Пагу 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:

| № 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 | 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 | 5,42 | 10,93 | 98,82 | 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 | 34,66 | 66,71 | 625,04 | 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 | 46 | 133,26 | 1081,09 | 0,5 | 26,65 | 97,73 | | 158,67 | 446 | 204,16 | 8,06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 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. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 567,04 | 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:

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 тушёное 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) | | | 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 |
| 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 |
| 904,0 | Хлебцы (без глютена) | 10 | 0,7 | 0,1 | 7,5 | 34 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 476 | 15,92 | 16,25 | 64,02 | 466,31 | 0,12 | 2,08 | 171,2 | | 251,46 | 346,5 | 61,56 | 2,27 |
| 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 | | | 34,02 | 56,14 | 151,75 | 1248,91 | 0,55 | 17,29 | 204,51 | | 348,4 | 502,33 | 181,63 | 7,29 |

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 |
| 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 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 |
| 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:

| № 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 | 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 |
| 2 928 | Каша кукурузная с овощами | 150 | 2,69 | 3,37 | 21,99 | 129,05 | 0,05 | 1,3 | | | 20,79 | 45,24 | 18,51 | 0,97 |
| 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 | 12,54 | 13,45 | 42 | 339,51 | 0,1 | 4,33 | 151,6 | | 85,1 | 216,52 | 36,56 | 2,54 |
| 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 |
| 580,14 | 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 | | | 30,24 | 30,82 | 132,33 | 931,77 | 0,33 | 24,6 | 183,48 | | 193,92 | 468,12 | 157,01 | 7,64 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Индивидуальное меню (без пшутена)

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,15 | Суп картофельный с рыбой и укропом | 15/200/1 | 5,69 | 3,46 | 18,79 | 117,27 | 0,14 | 10,68 | 5,52 | | 29,49 | 99,54 | 32,58 | 1,08 |
| 580,31 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба) | 100 | 9,03 | 7,06 | 9 | 135,66 | 0,09 | 9,56 | 050,06 | | 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 | | 676 | 29,84 | 14,83 | 81,35 | 566,74 | 0,54 | 24,24 | 1073,74 | | 130,91 | 379,85 | 114,38 | 8,64 |
| 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 | | | 50,12 | 30,27 | 153,95 | 1077,52 | 0,67 | 41,02 | 158,15 | | 337,88 | 631,7 | 157,65 | 11,69 |

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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)

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) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 247,12 | Филе куриное тушёное 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 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 | | | 45,67 | 31,06 | 124,37 | 960,6 | 0,37 | 15,21 | 155,74 | | 284,76 | 528,86 | 213,02 | 6,88 |