

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»



Handwritten signature of E.A. Klyuchikova

Е.А. Ключкова

»

Handwritten date 09

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ,
СПРОВОЖДАЮЩИМСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПИТАНИЯ (ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ, АГЛИАДИНОВАЯ ДИЕТА
С ИСКЛЮЧЕНИЕМ ОБЛИГАТНЫХ АЛЛЕРГЕНОВ (МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЦИТРУСОВЫЕ, ОРЕХИ,
ШОКОЛАД, КЛУБНИКА, АНАНАС, КИВИ, РЫБА, ИКРА,
ПРОДУКТЫ С КРАСИТЕЛЯМИ И КОНСЕРВАНТАМИ)
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, 31)**

г. Красноярск

2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное меню разработано КГБУ «Центр Питания» для организации питания детей с заболеваниями, сопровождающимися ограничениями питания (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов (молочные продукты, цитрусовые, орехи, шоколад, клубника, ананас, киви, рыба, икра, продукты с красителями и консервантами)), в возрасте с 7 до 18 лет в столовой с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для питания детей с ОВЗ, здоровых детей исключая выходные дни. Дети получают 3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник).

Меню утверждено директором КГБУ «Центр Питания», должно согласовываться руководителем организации, в которой осуществляется питание детей.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Для доп

олнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставляться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°С до +6°С. В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Согласно требованиям СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9% жирности, молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не менее 2,5 и не более 3,2), кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.;

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука;

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	200	9,15	5,91	58,37	203,48	0,53	0,00	1,31	0,03	17,31	73,92	13,23	1,33	130
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	11
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	510	20,92	11,37	110,31	528,46	0,68	0,00	2,57	0,13	74,24	251,40	48,87	5,12	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	23
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (масло растительное, без томатной пасты и чеснока)	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	142
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Овощное соте с морковью (масло растительное, без перца, с. соуса, чеснока)	200	3,59	10,65	12,19	184,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	117
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Итого	870	42,30	44,19	65,34	767,49	0,49	135,80	7,06	0,09	212,44	563,12	151,40	10,25	
Полдник														
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Итого	440	1,78	0,64	46,59	201,83	0,04	13,62	0,62	0,00	15,94	37,62	47,12	0,79	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		65,00	56,19	222,24	1497,77	1,21	149,42	10,25	0,22	302,61	852,13	247,39	16,16	

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	200	11,49	9,76	51,89	207,61	0,39	0,00	0,81	0,04	20,37	184,13	270,19	6,09	127
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Хлеб пшеничный	90	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	55	3,74	0,72	21,89	110,55	0,10	0,00	0,77	0,00	25,85	86,35	26,95	2,15	ГП
Итого	525	22,32	11,15	126,54	585,24	0,58	0,00	2,48	0,04	75,25	331,82	314,13	9,88	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Зеленый горошек консервированный*	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	128
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	114
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Капуста тушеная (без томатов и чеснока)	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	890	38,25	32,37	79,89	831,83	0,41	209,11	6,70	0,05	262,71	493,82	130,25	9,08	
Полдник														
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	460	5,98	1,73	47,78	219,43	0,07	111,72	1,92	0,00	47,34	61,48	68,56	1,66	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
		66,54	45,25	254,21	1636,50	1,07	320,83	11,10	0,09	385,29	887,11	512,94	20,61	

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Рис отварной (масло растительное)	200	6,03	8,1	63,03	349,15	0,07	0	0,44	0,04	9,2	130,5	42,5	0,87	124
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,45	0,44	15,47	65,86	0,06	0,00	0,52	0,00	12,95	58,46	17,39	1,44	ГП
Итого	580	14,20	9,47	136,35	761,79	0,23	10,92	1,89	0,04	51,81	256,81	117,59	4,20	
Обед														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	131
Суп рисовый с мясом (масло растительное, без томатной пасты и чеснока)	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	144
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250,00	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	132
Картофель отварной (масло растительное)	180	3,66	6,52	29,44	191,48	0,22	36,00	0,26	0,03	19,92	106,80	41,40	1,64	133
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	860	34,57	35,70	117,34	860,63	0,83	95,26	3,61	0,11	226,80	533,52	175,49	13,21	
Полдник														
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	134
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	330	2,38	0,83	49,54	286,54	0,05	210,92	1,20	0,00	21,52	33,98	49,26	1,34	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		51,15	45,99	303,23	1908,96	1,11	317,10	6,70	0,15	300,13	824,31	342,34	18,74	

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	200	6,46	6,56	46,13	269,60	0,08	0,00	0,84	0,03	28,06	224,62	27,52	1,26	135
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	110	8,44	0,83	49,09	209,83	0,11	0,00	1,10	0,00	22,28	66,17	14,16	1,13	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	650	18,77	8,29	143,30	784,23	0,28	10,92	2,80	0,03	80,37	375,96	107,05	4,93	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	16
или Зеленый горошек консервированный*	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	128
Суп картофельный с фрикадельками (масло растительное, без томатной пасты)	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	145
Плов из свинины (масло растительное, без чеснока, томатной пасты)	200	15,26	10,81	30,84	369,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	146
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	0,04	0,00	0,35	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	785	22,48	25,15	93,74	811,52	0,35	77,97	7,62	0,10	172,21	351,29	139,17	8,36	
Полдник														
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	440	1,78	0,64	46,59	201,83	0,04	13,62	0,62	0,00	15,94	37,62	47,12	0,79	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		43,03	34,08	283,63	1797,58	0,67	102,51	11,03	0,13	268,52	764,87	293,34	14,08	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	200	11,49	9,76	51,89	207,61	0,39	0,00	0,81	0,04	20,37	184,13	270,19	6,09	127
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	35	2,45	0,44	15,47	65,86	0,06	0,00	0,52	0,00	12,95	58,46	17,39	1,44	ГП
Итого	615	21,20	11,28	134,13	658,40	0,57	10,92	2,46	0,04	67,03	322,47	347,86	9,63	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
или Кукуруза консервированная*	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	131
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (масло растительное, без томатной пасты)	250	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	143
Свинина, тушеная с овощами (без томатной пасты, перца, чеснока)	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	147
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	780	19,53	40,10	72,91	630,46	0,82	146,36	10,05	0,26	191,51	482,05	149,23	9,35	
Полдник														
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	310	1,88	0,55	35,53	201,40	0,04	10,92	0,44	0,00	19,54	37,78	51,26	1,38	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
		42,61	51,92	242,57	1490,26	1,43	168,20	12,95	0,30	278,08	842,30	548,35	20,35	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Рис отварной (масло растительное)	200	6,03	8,1	63,03	349,15	0,07	0	0,44	0,04	9,2	130,5	42,5	0,87	124
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	60	6,91	0,68	40,16	161,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	610	17,47	9,80	155,45	833,43	0,27	10,92	2,34	0,04	60,96	285,61	124,15	4,73	
Обед														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	100	8,69	11,52	16,46	140,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	24
Суп рисовый с мясом (масло растительное, без томатной пасты и чеснока)	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	144
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Макаронные изделия отварные (масло растительное) (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	152,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	151
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	830	44,18	38,63	117,78	833,81	0,89	51,54	11,84	0,13	356,16	574,30	1040,10	96,39	
Полдник														
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Итого	330	2,36	0,55	56,27	296,00	0,05	11,52	0,56	0,01	75,94	53,68	54,86	2,52	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		64,01	48,98	329,50	1963,24	1,22	73,98	14,73	0,18	493,06	913,59	1219,11	103,63	

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	200	6,46	6,56	46,13	269,60	0,08	0,00	0,84	0,03	28,06	224,62	27,52	1,26	135
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	90	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	90,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	635	17,63	8,24	135,75	783,03	0,28	10,92	2,67	0,03	82,27	371,48	107,52	4,92	

Обед

Винегрет овощной	100	1,09	3,43	5,13	101,87	0,04	8,12	1,61	0	20,76	30,66	12,6	0,54	20
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	110
Птица запеченная (без чеснока)	90	11,00	11,39	0,31	130,21	0,13	2,77	1,22	0,05	26,41	129,82	26,40	1,79	148
Картофель отварной (масло растительное)	125	2,54	4,53	20,44	132,97	0,15	25,00	0,18	0,02	13,83	74,17	28,75	1,14	133
Капуста цветная запеченная (без чеснока)	75	3,79	5,95	6,57	95,77	0,15	104,65	2,77	0,00	48,10	79,46	25,76	2,15	136
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	840	24,04	26,32	108,46	796,89	0,60	57,21	4,69	0,10	126,15	427,28	120,96	6,74	

Полдник

Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	134
Итого	330	2,38	0,83	49,54	286,54	0,05	210,92	1,20	0,00	21,52	33,98	49,26	1,34	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		44,06	35,38	293,76	1866,46	0,93	279,05	8,55	0,13	229,93	832,73	277,75	13,00	

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, агладиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Рис отварной (масло растительное)	200	6,03	8,1	63,03	349,15	0,07	0	0,44	0,04	9,2	130,5	42,5	0,87	124
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	242,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	78
Джем (повидло)	10	0,03	0,00	6,70	26,90	0,00	0,20	0,02	3,60	1,00	1,00	0,60	0,13	137
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Хлеб пшеничный	70	6,91	0,68	40,16	161,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	65	4,42	0,85	25,87	130,65	0,12	0,00	0,91	0,00	30,55	102,05	31,85	2,54	ГП
Итого	575	20,57	12,37	166,36	1006,28	0,34	0,57	4,03	3,65	111,51	347,81	100,71	5,60	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	19
Суп картофельный с фрикадельками (масло растительное, без томатной пасты)	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	145
Птица отварная	100	18,70	16,10	0,00	220,00	0,09	2,00	0,30	0,04	14,00	160,00	19,00	1,30	139
Картофель, запеченный дольками (без чеснока)	180	4,20	6,23	23,15	222,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	149
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,31	18,54	74,62	0,04	0,00	0,42	0,00	8,41	24,99	5,35	0,43	ГП
Итого	750	10,92	36,53	86,21	902,37	0,56	103,31	9,78	0,29	161,50	490,80	149,23	8,91	
Полдник														
Компот из кураги	180	3,40	0,88	11,03	83,33	0,02	0,68	0,94	0,00	27,53	24,82	17,85	0,58	138
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	440	5,04	1,43	33,96	188,16	0,06	11,60	1,38	0,00	36,27	55,40	63,71	1,24	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
		36,52	50,33	286,53	2096,81	0,96	115,48	15,18	3,94	309,28	894,00	313,65	15,74	

*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	200	9,15	5,91	58,37	203,48	0,53	0,00	1,31	0,03	17,31	73,92	13,23	1,33	130
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Хлеб пшеничный	80	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	30	2,32	0,42	14,64	62,30	0,06	0,00	0,49	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого	620	20,26	7,55	148,70	688,86	0,72	10,92	3,14	0,03	67,32	221,13	92,53	4,99	
Обед														
Салат из свеклы	100	1,50	5,10	8,80	86,95	0,02	10,00	2,30	0,00	37,00	43,10	22,00	1,40	140
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (масло растительное, без томатной пасты)	250	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	143
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250,00	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	132
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	150	8,62	7,32	38,92	155,71	0,29	0,00	0,61	0,03	15,28	138,10	202,64	4,57	152
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	62,30	0,06	0,00	0,49	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого	845	31,18	41,56	108,77	790,97	0,86	77,59	6,34	0,12	218,15	602,35	329,54	17,12	
Полдник														
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	440	1,82	0,55	35,53	200,23	0,04	10,92	0,44	0,00	19,54	37,78	51,26	1,38	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		53,26	49,66	293,01	1680,06	1,63	99,43	9,91	0,15	305,01	861,26	473,33	23,49	

Дети 7-11 лет (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	200	11,49	9,76	51,89	207,61	0,39	0,00	0,81	0,04	20,37	184,13	270,19	6,09	127
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	20	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	680	19,53	11,14	123,66	573,57	0,55	10,92	2,24	0,04	66,48	306,93	345,04	9,34	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Кукуруза консервированная*	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	131
Суп картофельный с бобовыми и мясом (масло растительное)	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	150
Птица отварная	100	18,70	16,10	0,00	220,00	0,09	2,00	0,30	0,04	14,00	160,00	19,00	1,30	139
Макаронные изделия отварные (масло растительное) (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	152,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	151
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Хлеб пшеничный	25	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	45	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	770	23,63	30,77	112,02	864,45	1,02	201,31	4,62	0,08	154,51	458,62	134,92	8,75	
Полдник														
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	450	1,64	0,55	38,93	179,83	0,04	30,92	2,04	0,00	60,74	112,58	75,86	3,86	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
Итого за день		44,79	42,45	274,61	1617,85	1,61	243,15	8,89	0,12	281,73	878,13	555,82	21,95	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (7-11 лет)

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	510,97	410,21	2783,29	17555,46	11,85	1869,15	109,29	5,42	3013,62	8550,41	4784,02	267,73
Среднее значение	51,10	41,02	278,33	1755,55	1,19	186,92	10,93	0,54	301,36	855,04	478,40	26,77

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	250	11,43	7,38	72,97	254,35	0,67	0,00	1,63	0,03	21,63	92,40	16,53	1,67	130
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	11
Хлеб пшеничный	73	5,55	0,58	35,92	171,55	0,08	0,00	0,80	0,00	14,60	47,45	10,22	0,80	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	613	25,68	13,21	143,09	694,40	0,87	0,00	3,33	0,13	93,73	303,35	62,25	6,22	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	23
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом (масло растительное, без томатной пасты и чеснока)	300	20,00	8,00	19,39	168,68	0,12	35,45	0,45	0,03	73,40	121,78	40,41	2,09	142
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Овощное соте с морковью (масло растительное, без перца, с. соуса, чеснока)	230	5,32	10,31	24,88	204,52	0,27	141,67	1,28	0,05	98,36	146,77	76,63	2,47	117
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	990	61,03	45,54	99,19	943,39	0,67	207,24	4,88	0,12	285,94	744,54	213,38	13,05	
Полдник														
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Итого	460	1,79	0,65	49,22	212,61	0,04	13,92	0,64	0,00	16,74	38,40	47,26	0,80	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		88,50	59,40	291,50	1850,40	1,58	221,16	8,85	0,25	396,41	1086,29	322,89	20,07	

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	250	14,37	12,20	64,87	259,52	0,48	0,00	1,02	0,05	25,47	230,17	337,73	7,62	127
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,99	0,00	18,00	58,50	12,60	0,99	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	600	25,49	13,70	147,03	696,62	0,69	0,00	2,85	0,05	83,67	390,87	385,73	11,75	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Зеленый горошек консервированный*	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	128
Суп с лапшой и мясом	300	12,06	12,67	12,41	296,71	0,16	18,88	3,1	0,05	36,22	149,64	33,37	1,81	114
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Капуста тушеная (без томатов и чеснока)	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1070	42,48	34,80	96,29	961,83	0,49	212,26	7,60	0,06	279,80	548,23	144,13	10,00	
Полдник														
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	460	5,98	1,73	47,78	219,43	0,07	111,72	1,92	0,00	47,34	61,48	68,56	1,66	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		73,95	50,23	291,10	1877,88	1,25	323,98	12,37	0,11	410,81	1000,58	598,42	23,41	

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Рис отварной (масло растительное)	250	7,59	10,13	79,34	438,94	0,09	0	0,55	0,05	11,56	164,25	53,5	1,1	124
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	690	17,45	11,81	165,69	941,44	0,29	10,92	2,35	0,05	67,80	320,33	138,26	5,17	
Обед														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	131
Суп рисовый с мясом (масло растительное, без томатной пасты и чеснока)	300	8,60	7,55	29,10	208,40	0,17	24,90	0,53	0,02	42,29	59,03	50,42	2,01	144
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250,00	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	132
Картофель отварной (масло растительное)	180	3,66	6,52	29,44	191,48	0,22	36,00	0,26	0,03	19,92	106,80	41,40	1,64	133
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	980	41,02	37,75	153,38	1059,84	0,97	99,41	4,61	0,11	261,00	626,43	208,31	15,44	
Полдник														
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	134
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	460	2,32	0,83	49,54	235,37	0,05	210,92	1,20	0,00	21,52	33,98	49,26	1,34	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		60,79	50,38	368,61	2236,65	1,32	321,25	8,15	0,16	350,31	980,73	395,84	21,94	

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	250	8,08	8,20	57,66	337,00	0,10	0,00	1,05	0,04	35,08	280,78	34,40	1,57	135
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	730	20,82	10,30	161,81	926,70	0,36	10,92	3,35	0,04	104,72	481,26	131,76	6,64	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	16
или Зеленый горошек консервированный*	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	128
Суп картофельный с фрикадельками (масло растительное, без томатной пасты)	300	2,92	4,55	21,50	210,00	0,17	29,48	0,34	0,02	34,88	87,49	34,57	1,39	145
Плов из свинины (масло растительное, без чеснока, томатной пасты)	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	146
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	920	29,36	29,00	121,25	1007,74	0,46	84,28	8,30	0,11	200,61	431,35	168,06	9,97	
Полдник														
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Итого	460	1,79	0,65	49,22	212,61	0,04	13,92	0,64	0,00	16,74	38,40	47,26	0,80	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		51,97	39,94	332,28	2147,05	0,86	109,12	12,28	0,15	322,06	951,00	347,09	17,40	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Первая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	250	14,37	12,20	64,87	259,52	0,48	0,00	1,02	0,05	25,47	230,17	337,73	7,62	127
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	730	27,11	14,30	169,02	849,22	0,74	10,92	3,32	0,05	95,11	430,65	435,09	12,69	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
или Кукуруза консервированная*	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	131
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (масло растительное, без томатной пасты)	300	20,00	7,94	11,59	130,00	0,10	43,71	0,42	0,03	69,65	104,15	32,39	1,50	143
Свинина, тушенная с овощами (без томатной пасты, перца, чеснока)	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	147
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	860	41,75	41,62	89,00	718,15	0,89	152,97	10,49	0,26	213,09	527,28	162,45	10,19	
Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	460	1,84	0,55	36,93	209,83	0,04	10,92	0,44	0,00	20,74	38,58	51,86	1,46	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		70,70	56,46	294,95	1777,20	1,67	174,81	14,24	0,31	328,93	996,50	649,41	24,33	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Рис отварной (масло растительное)	250	7,59	10,13	79,34	438,94	0,09	0	0,55	0,05	11,56	164,25	53,5	1,1	124
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	710	19,13	11,87	177,41	995,24	0,30	10,92	2,51	0,05	66,40	314,93	134,06	4,83	
Обед														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	150	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	24
Суп рисовый с мясом (масло растительное, без томатной пасты и чеснока)	300	8,60	7,55	29,10	208,40	0,17	24,90	0,53	0,02	42,29	59,03	50,42	2,01	144
Мясо отварное	100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,06	0,00	0,40	0,00	9,00	188,00	22,00	2,30	125
Макаронные изделия отварные (масло растительное) (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	151
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	1000	45,88	40,56	113,47	936,59	0,62	55,69	11,90	0,13	370,89	569,17	1042,61	96,28	
Полдник														
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Итого	460	2,30	0,55	56,27	244,83	0,05	11,52	0,56	0,01	75,94	53,68	54,86	2,52	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		67,31	52,97	347,15	2176,66	0,97	78,13	14,96	0,19	513,22	937,77	1231,54	103,62	

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	250	8,08	8,20	57,66	337,00	0,10	0,00	1,05	0,04	35,08	280,78	34,40	1,57	135
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	722	20,20	10,24	157,69	907,22	0,35	10,92	3,26	0,04	103,66	477,90	131,34	6,60	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	118,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	20
Куриный суп с макаронными изделиями	300	7,29	7,17	21,86	179,26	0,19	22,34	0,49	0,03	35,22	113,46	32,50	1,39	110
Птица запеченная (без чеснока)	100	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	148
Картофель отварной (масло растительное)	125	2,54	4,53	20,44	132,97	0,15	25,00	0,18	0,02	13,83	74,17	28,75	1,14	133
Капуста цветная запеченная (без чеснока)	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	136
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	935	28,11	33,34	113,87	795,36	0,69	67,24	6,07	0,12	150,09	497,97	140,02	7,66	
Полдник														
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	26,61	130,54	0,01	200,00	0,76	0,00	12,78	3,40	3,40	0,68	134
Итого	460	2,32	0,83	49,54	235,37	0,05	210,92	1,20	0,00	21,52	33,98	49,26	1,34	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		50,63	44,41	321,10	1937,95	1,09	289,08	10,53	0,16	275,26	1009,84	320,63	15,60	

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Рис отварной (масло растительное)	250	7,59	10,13	79,34	438,94	0,09	0	0,55	0,05	11,56	164,25	53,5	1,1	124
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	242,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	78
Джем (повидло)	10	0,03	0,00	6,70	26,90	0,00	0,20	0,02	3,60	1,00	1,00	0,60	0,13	137
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	620	18,90	13,94	168,87	1059,94	0,30	0,57	3,64	3,66	97,75	329,88	96,53	4,64	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	19
Суп картофельный с фрикадельками (масло растительное, без томатной пасты)	300	2,92	4,55	21,50	210,00	0,17	29,48	0,34	0,02	34,88	87,49	34,57	1,39	145
Птица отварная	100	18,70	16,10	0,00	220,00	0,09	2,00	0,30	0,04	14,00	160,00	19,00	1,30	139
Картофель, запеченный дольками (без чеснока)	180	4,20	6,23	23,15	222,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	149
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	840	11,26	37,30	90,93	929,99	0,59	108,22	9,86	0,29	166,90	506,39	155,24	9,15	
Полдник														
Компот из кураги	200	4,00	1,04	12,04	94,28	0,02	0,80	1,10	0,00	32,36	29,20	21,00	0,68	138
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	460	5,64	1,59	34,97	199,11	0,06	11,72	1,54	0,00	41,10	59,78	66,86	1,34	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		35,80	52,82	294,77	2189,04	0,95	120,51	15,04	3,95	305,74	896,04	318,63	15,13	

*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	250	11,43	7,38	72,97	254,35	0,67	0,00	1,63	0,03	21,63	92,40	16,53	1,67	130
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	730	24,17	9,48	177,12	844,05	0,93	10,92	3,93	0,03	91,27	292,88	113,89	6,74	
Обед														
Салат из свеклы	150	2,25	7,64	13,20	130,43	0,03	15,00	3,45	0,00	55,50	64,65	33,00	2,10	140
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом (масло растительное, без томатной пасты)	300	20,00	7,94	11,59	130,00	0,10	43,71	0,42	0,03	69,65	104,15	32,39	1,50	143
Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,21	21,83	11,66	250,00	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	132
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	180	10,34	8,78	46,70	166,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	152
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1000	53,60	46,59	123,75	869,78	0,93	89,20	7,53	0,13	243,94	632,45	373,94	17,93	
Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	460	1,84	0,55	36,93	209,83	0,04	10,92	0,44	0,00	20,74	38,58	51,86	1,46	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		79,61	56,61	337,80	1923,66	1,90	111,04	11,89	0,16	355,94	963,90	539,70	26,12	

Дети 12 лет и старше (гипоаллергенная, аглиадиновая диета с исключением облигатных аллергенов)

Вторая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	250	14,37	12,20	64,87	259,52	0,48	0,00	1,02	0,05	25,47	230,17	337,73	7,62	127
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Фрукты (яблоко/груша/банан)	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	705	25,41	13,97	159,07	798,97	0,69	10,92	2,97	0,05	83,36	391,40	422,84	11,71	
Обед														
Овощи натуральные (свежие огурцы)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	141
или Кукуруза консервированная*	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	131
Суп картофельный с бобовыми и мясом (масло растительное)	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	150
Птица отварная	100	18,70	16,10	0,00	220,00	0,09	2,00	0,30	0,04	14,00	160,00	19,00	1,30	139
Макаронные изделия отварные (масло растительное) (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	151
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	835	28,18	32,05	129,96	1054,57	0,81	201,31	5,34	0,08	179,89	510,45	147,53	9,82	
Полдник														
Соки овощные, фруктовые (исключение цитрусовые, ананас, клубника, киви)	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Фрукты (яблоко/груша/банан)	260	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	450	1,64	0,55	38,93	179,83	0,04	30,92	2,04	0,00	60,74	112,58	75,86	3,86	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
Итого за день		55,23	46,56	327,96	2033,37	1,54	243,15	10,34	0,13	323,98	1014,42	646,24	25,38	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (12 лет и старше)

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	624,49	509,79	3207,25	20149,88	13,13	1992,23	118,67	5,57	3582,67	9837,08	5370,38	292,99
Среднее значение	62,45	50,98	320,72	2014,99	1,31	199,22	11,87	0,56	358,27	983,71	537,04	29,30