

Каминская И. В. \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2023 г.

" " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для учащихся общеобразовательных школ г.Рязани 7-11 лет с диагнозом целиакия**

Возрастная группа 7-11 лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,5	3	0,01	2	2	0,02	3	6	2,8	0,1
291/М/ССЖ	Плов со свиной	240	20	25,62	42	478,58	0,583	6	0,002	2,403	36,17	293,63	66,88	2,106
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,55</b>	<b>28,17</b>	<b>69,13</b>	<b>625,14</b>	<b>0,816</b>	<b>48,5</b>	<b>12,5</b>	<b>2,796</b>	<b>99,07</b>	<b>370,69</b>	<b>105,8</b>	<b>4,099</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченое	100	0,56	3,73	1,95	53,63	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>11,63</b>	<b>21,44</b>	<b>71,88</b>	<b>547,55</b>	<b>0,525</b>	<b>162,564</b>	<b>1509,64</b>	<b>6,005</b>	<b>93,29</b>	<b>302,49</b>	<b>175,97</b>	<b>6,237</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>34,18</b>	<b>49,61</b>	<b>141,01</b>	<b>1172,69</b>	<b>1,341</b>	<b>211,064</b>	<b>1522,14</b>	<b>8,801</b>	<b>192,36</b>	<b>673,18</b>	<b>281,77</b>	<b>10,336</b>

Возрастная группа 7-11 лет  
 День: вторник  
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4,4	6,2	32,06	201,29	0,42	0,42	0,031	0,178	88,61	113,2	25,8	0
382/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>528</b>	<b>15,31</b>	<b>17,76</b>	<b>58,97</b>	<b>462,25</b>	<b>0,683</b>	<b>41,03</b>	<b>157,731</b>	<b>0,871</b>	<b>302,51</b>	<b>336,06</b>	<b>71,97</b>	<b>3,043</b>
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,86</b>	<b>33,28</b>	<b>66,67</b>	<b>693,2</b>	<b>1,343</b>	<b>50,24</b>	<b>494,46</b>	<b>5,323</b>	<b>188,7</b>	<b>471,35</b>	<b>127,23</b>	<b>6,253</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1233</b>	<b>45,17</b>	<b>51,04</b>	<b>125,64</b>	<b>1155,45</b>	<b>2,026</b>	<b>91,27</b>	<b>652,191</b>	<b>6,194</b>	<b>491,21</b>	<b>807,41</b>	<b>199,2</b>	<b>9,296</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
	Молоко	100	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,09</b>	<b>18,02</b>	<b>69,9</b>	<b>545,32</b>	<b>0,583</b>	<b>57,7</b>	<b>77,413</b>	<b>2,843</b>	<b>215,46</b>	<b>415,65</b>	<b>96,3</b>	<b>4,643</b>
<b>Обед</b>														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
202/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>44,57</b>	<b>20,29</b>	<b>70,72</b>	<b>649,11</b>	<b>0,485</b>	<b>91,974</b>	<b>255,22</b>	<b>4,765</b>	<b>96,27</b>	<b>293,8</b>	<b>165,21</b>	<b>6,417</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>68,66</b>	<b>38,31</b>	<b>140,62</b>	<b>1194,43</b>	<b>1,068</b>	<b>149,674</b>	<b>332,633</b>	<b>7,608</b>	<b>311,73</b>	<b>709,45</b>	<b>261,51</b>	<b>11,06</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30(рисовая мука)	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
379/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>22,33</b>	<b>17,051</b>	<b>63,9</b>	<b>505,25</b>	<b>0,293</b>	<b>18,67</b>	<b>69,007</b>	<b>2,213</b>	<b>273,53</b>	<b>342,85</b>	<b>74,12</b>	<b>5,613</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
278/М/ССЖ	Бифштекс рубленый	100	25,11	13,33	0,212	221,35	0,11		0,005	5,07	9,44	224,08	61,83	1,91
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>34,59</b>	<b>31,47</b>	<b>63,932</b>	<b>681,02</b>	<b>0,583</b>	<b>83,9</b>	<b>1167,515</b>	<b>12,123</b>	<b>125,43</b>	<b>461,9</b>	<b>164,45</b>	<b>6,563</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>56,92</b>	<b>48,521</b>	<b>127,832</b>	<b>1186,27</b>	<b>0,876</b>	<b>102,57</b>	<b>1236,522</b>	<b>14,336</b>	<b>398,96</b>	<b>804,75</b>	<b>238,57</b>	<b>12,176</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
295/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
202/М/ССЖ	Каша пшеничная	150	1,624	6,967	9,744	108,18	0,046			2,664	8,12	32,58	12,18	0,406
377/М/ССЖ	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>45,456</b>	<b>16,993</b>	<b>38,364</b>	<b>493,89</b>	<b>0,401</b>	<b>41,91</b>	<b>53,714</b>	<b>4,067</b>	<b>218</b>	<b>462,38</b>	<b>196,07</b>	<b>4,819</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
268/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным90/30	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>20,34</b>	<b>21,83</b>	<b>79,214</b>	<b>597,72</b>	<b>0,396</b>	<b>36,77</b>	<b>1173,488</b>	<b>5,074</b>	<b>171,09</b>	<b>416,05</b>	<b>133,39</b>	<b>4,187</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>65,796</b>	<b>38,823</b>	<b>117,578</b>	<b>1091,61</b>	<b>0,797</b>	<b>78,68</b>	<b>1227,202</b>	<b>9,141</b>	<b>389,09</b>	<b>878,43</b>	<b>329,46</b>	<b>9,006</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
268/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>24,03</b>	<b>15,71</b>	<b>69,26</b>	<b>519,04</b>	<b>0,693</b>	<b>45</b>	<b>36,103</b>	<b>3,253</b>	<b>91,84</b>	<b>412,42</b>	<b>174,66</b>	<b>7,273</b>
<b>Итого за Завтрак</b>														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
202/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,712	7,253	29,783	199,26	0,219	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,656
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>13,783</b>	<b>23,103</b>	<b>76,927</b>	<b>583,6</b>	<b>0,663</b>	<b>207,57</b>	<b>279,624</b>	<b>5,781</b>	<b>129,23</b>	<b>330,08</b>	<b>118,29</b>	<b>5,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>37,813</b>	<b>38,813</b>	<b>146,187</b>	<b>1102,64</b>	<b>1,356</b>	<b>252,57</b>	<b>315,727</b>	<b>9,034</b>	<b>221,07</b>	<b>742,5</b>	<b>292,95</b>	<b>12,623</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	3,676	6,733	21,056	159,53	0,04	0,45	0,031	0,238	95,52	98,77	20,57	0,349
382/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>568</b>	<b>15,646</b>	<b>20,114</b>	<b>56,596</b>	<b>473,11</b>	<b>0,303</b>	<b>14,93</b>	<b>154,238</b>	<b>1,001</b>	<b>348,87</b>	<b>359,66</b>	<b>73,92</b>	<b>6,372</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Говядина тушенная с овощами 50/50	100	16,57	8,02	2,57	148	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,656
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
		<b>715</b>	<b>27,4</b>	<b>25,5</b>	<b>68,89</b>	<b>616,4</b>	<b>0,512</b>	<b>25,19</b>	<b>1395,1</b>	<b>5,993</b>	<b>103,13</b>	<b>472,6</b>	<b>202,27</b>	<b>7,699</b>
<b>Итого за Обед</b>		<b>1283</b>	<b>43,046</b>	<b>45,614</b>	<b>125,486</b>	<b>1089,51</b>	<b>0,815</b>	<b>40,12</b>	<b>1549,338</b>	<b>6,994</b>	<b>452</b>	<b>832,26</b>	<b>276,19</b>	<b>14,071</b>
<b>Итого за день</b>														

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>16,79</b>	<b>12,79</b>	<b>62,024</b>	<b>437,27</b>	<b>0,476</b>	<b>71,24</b>	<b>72,428</b>	<b>1,454</b>	<b>129,42</b>	<b>351,82</b>	<b>115,52</b>	<b>6,997</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>47,01</b>	<b>20,84</b>	<b>86,51</b>	<b>725,99</b>	<b>0,525</b>	<b>109,534</b>	<b>543,05</b>	<b>5,465</b>	<b>96,92</b>	<b>262,85</b>	<b>98,46</b>	<b>4,357</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>63,8</b>	<b>33,63</b>	<b>148,534</b>	<b>1163,26</b>	<b>1,001</b>	<b>180,774</b>	<b>615,478</b>	<b>6,919</b>	<b>226,34</b>	<b>614,67</b>	<b>213,98</b>	<b>11,354</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30(рисовая мука)	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,24	232,86	25,36	0,65
379/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,55	1,491	12,64	68,28	0,01	0,37	0,007		59,7	49,19	10,7	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>22,55</b>	<b>18,151</b>	<b>59,95</b>	<b>499,92</b>	<b>0,293</b>	<b>14,87</b>	<b>77,007</b>	<b>2,183</b>	<b>271,59</b>	<b>341,95</b>	<b>68,66</b>	<b>5,523</b>
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	4,13	3,2	11,171	90,3	0,106	12,717	0,004	1,21	13,5	70,38	22,01	0,739
268/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>47,392</b>	<b>19,206</b>	<b>58,351</b>	<b>599,25</b>	<b>0,551</b>	<b>63,667</b>	<b>706,938</b>	<b>7,183</b>	<b>113,12</b>	<b>512,47</b>	<b>240,28</b>	<b>6,872</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>69,942</b>	<b>37,357</b>	<b>118,301</b>	<b>1099,17</b>	<b>0,844</b>	<b>78,537</b>	<b>783,945</b>	<b>9,366</b>	<b>384,71</b>	<b>854,42</b>	<b>308,94</b>	<b>12,395</b>

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>7,351</b>	<b>11,92</b>	<b>71,874</b>	<b>429,51</b>	<b>0,304</b>	<b>49,27</b>	<b>59,608</b>	<b>2,689</b>	<b>84,26</b>	<b>189,11</b>	<b>79,61</b>	<b>3,024</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
232/МССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным90/30	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб безглютеновый	25	1,3	2,3	8,9	62,1	0,163			0,163	17,25	44,5	20	0,903
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>20,64</b>	<b>25,59</b>	<b>66,364</b>	<b>581,99</b>	<b>0,506</b>	<b>59,24</b>	<b>1138,678</b>	<b>5,554</b>	<b>244,49</b>	<b>451,63</b>	<b>140,26</b>	<b>4,937</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>27,991</b>	<b>37,51</b>	<b>138,238</b>	<b>1011,5</b>	<b>0,81</b>	<b>108,51</b>	<b>1198,286</b>	<b>8,243</b>	<b>328,75</b>	<b>640,74</b>	<b>219,87</b>	<b>7,961</b>

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

**Примерное десятидневное циклическое меню для учащихся общеобразовательных школ г.Рязани 12-18 лет с диагнозом целиакия**

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5	9	4,2	0,15
291/М/ССЖ	Плов со свиной	280	20,13	25,619	42,6	481,51	0,589	6,8	0,002	2,45	37,45	297,04	70,6	2,175
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>24,03</b>	<b>30,479</b>	<b>79,91</b>	<b>695,7</b>	<b>0,985</b>	<b>50,7</b>	<b>13,502</b>	<b>3,016</b>	<b>120,03</b>	<b>421,82</b>	<b>131,04</b>	<b>5,131</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>48,42</b>	<b>26,93</b>	<b>92,54</b>	<b>819,23</b>	<b>0,768</b>	<b>189,264</b>	<b>2371,12</b>	<b>6,978</b>	<b>129,83</b>	<b>411,88</b>	<b>237,53</b>	<b>8,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>72,45</b>	<b>57,409</b>	<b>172,45</b>	<b>1514,93</b>	<b>1,753</b>	<b>239,964</b>	<b>2384,622</b>	<b>9,994</b>	<b>249,86</b>	<b>833,7</b>	<b>368,57</b>	<b>13,491</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным, 190/5/5	200	5,96	7,159	42,432	258	0,054	0,582	0,035	0,222	122,19	154,27	35,08	0,555
382/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>618</b>	<b>19,34</b>	<b>22,489</b>	<b>79,272</b>	<b>603,59</b>	<b>0,48</b>	<b>41,622</b>	<b>172,135</b>	<b>1,098</b>	<b>397,77</b>	<b>446,85</b>	<b>103,12</b>	<b>4,561</b>
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	280	22,12	21,96	30,9	416,2	1,04	39,06	357,14	1,55	46,64	312,15	69,15	3
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>36,38</b>	<b>37,16</b>	<b>88,74</b>	<b>844,27</b>	<b>1,716</b>	<b>62,63</b>	<b>589,58</b>	<b>4,926</b>	<b>244,18</b>	<b>601,31</b>	<b>174,12</b>	<b>8,586</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1498</b>	<b>55,72</b>	<b>59,649</b>	<b>168,012</b>	<b>1447,86</b>	<b>2,196</b>	<b>104,252</b>	<b>761,715</b>	<b>6,024</b>	<b>641,95</b>	<b>1048,16</b>	<b>277,24</b>	<b>13,147</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	22		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>24,19</b>	<b>22,68</b>	<b>72,04</b>	<b>593,99</b>	<b>0,786</b>	<b>66,92</b>	<b>96,563</b>	<b>3,056</b>	<b>228,63</b>	<b>467,72</b>	<b>121,88</b>	<b>5,866</b>
<b>Обед</b>														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
202/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
388/М/ССЖ	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>48,03</b>	<b>25,79</b>	<b>92,07</b>	<b>799,56</b>	<b>0,718</b>	<b>108,844</b>	<b>310,21</b>	<b>6,028</b>	<b>132,92</b>	<b>393,58</b>	<b>217,95</b>	<b>8,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>72,22</b>	<b>48,47</b>	<b>164,11</b>	<b>1393,55</b>	<b>1,504</b>	<b>175,764</b>	<b>406,773</b>	<b>9,084</b>	<b>361,55</b>	<b>861,3</b>	<b>339,83</b>	<b>14,446</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50(рисовая мука)	200	23,85	16,14	37,2	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,7	296,52	41,19	1
379/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	53,74	11,4	0,903
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>28,71</b>	<b>22,95</b>	<b>82,117</b>	<b>661,36</b>	<b>0,467</b>	<b>21,17</b>	<b>85,8</b>	<b>2,956</b>	<b>344,38</b>	<b>454,66</b>	<b>105,19</b>	<b>6,789</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,15	6,35	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22
278/М/ССЖ	Бифштекс рубленый	100	25,11	13,33	0,212	221,35	0,11		0,005	5,07	9,44	224,08	61,83	1,91
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>37,61</b>	<b>39,01</b>	<b>84,512</b>	<b>844,51</b>	<b>0,816</b>	<b>112,94</b>	<b>1449,765</b>	<b>14,656</b>	<b>171,47</b>	<b>551,92</b>	<b>205,79</b>	<b>8,286</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>66,32</b>	<b>61,96</b>	<b>166,629</b>	<b>1505,87</b>	<b>1,283</b>	<b>134,11</b>	<b>1535,565</b>	<b>17,612</b>	<b>515,85</b>	<b>1006,58</b>	<b>310,98</b>	<b>15,075</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Сыр полутвердый	20	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
295/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
202/М/ССЖ	Каша пшеничная	180	1,624	6,967	9,744	108,18	0,046			2,664	8,12	32,58	12,18	0,406
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>43,406</b>	<b>25,743</b>	<b>48,494</b>	<b>604,87</b>	<b>0,554</b>	<b>42,2</b>	<b>78,014</b>	<b>4,3</b>	<b>107,28</b>	<b>436,6</b>	<b>211,02</b>	<b>5,612</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	8,03	5,52	109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
268/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>24,03</b>	<b>23,89</b>	<b>100,954</b>	<b>719,39</b>	<b>0,609</b>	<b>46,5</b>	<b>1843,218</b>	<b>6,297</b>	<b>239,61</b>	<b>521,66</b>	<b>176,57</b>	<b>5,69</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>67,436</b>	<b>49,633</b>	<b>149,448</b>	<b>1324,26</b>	<b>1,163</b>	<b>88,7</b>	<b>1921,232</b>	<b>10,597</b>	<b>346,89</b>	<b>958,26</b>	<b>387,59</b>	<b>11,302</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
268/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,41	7,7	10,28	168,03	0,22	1,1	0,003	2,35	11	161,41	22,87	1,46
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>26,88</b>	<b>19,12</b>	<b>85,92</b>	<b>628,46</b>	<b>0,906</b>	<b>47,1</b>	<b>41,823</b>	<b>3,536</b>	<b>115,96</b>	<b>497,42</b>	<b>219,58</b>	<b>9,036</b>
<b>Обед</b>														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
202/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,71	7,25	29,78	199,26	0,022	36,4	0,036	0,272	20,36	108,26	41,86	1,66
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>17,141</b>	<b>29,02</b>	<b>91,584</b>	<b>712,32</b>	<b>0,689</b>	<b>240,03</b>	<b>297,404</b>	<b>7,424</b>	<b>171,45</b>	<b>410,13</b>	<b>149,93</b>	<b>6,827</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>44,021</b>	<b>48,14</b>	<b>177,504</b>	<b>1340,78</b>	<b>1,595</b>	<b>287,13</b>	<b>339,227</b>	<b>10,96</b>	<b>287,41</b>	<b>907,55</b>	<b>369,51</b>	<b>15,863</b>



Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	48	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
382/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	53,74	11,4	0,903
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>658</b>	<b>20,96</b>	<b>24,17</b>	<b>80,967</b>	<b>631,94</b>	<b>0,567</b>	<b>15,78</b>	<b>212,64</b>	<b>1,216</b>	<b>443,99</b>	<b>496,02</b>	<b>114,94</b>	<b>7,849</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
260/М/ССЖ	Говядина тушенная с овощами 50/50	100	16,57	8,02	2,57	148	0,019	1,9		1,36	11,5	179,67	25,45	1,656
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>31</b>	<b>30,97</b>	<b>91,05</b>	<b>769,9</b>	<b>0,755</b>	<b>32,19</b>	<b>2240,21</b>	<b>7,346</b>	<b>139,6</b>	<b>582,33</b>	<b>264,71</b>	<b>9,832</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1538</b>	<b>51,96</b>	<b>55,14</b>	<b>172,017</b>	<b>1401,84</b>	<b>1,322</b>	<b>47,97</b>	<b>2452,85</b>	<b>8,562</b>	<b>583,59</b>	<b>1078,35</b>	<b>379,65</b>	<b>17,681</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным90/30	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>18,79</b>	<b>16,05</b>	<b>76,624</b>	<b>533,94</b>	<b>0,679</b>	<b>79,76</b>	<b>81,578</b>	<b>1,667</b>	<b>156,99</b>	<b>417,09</b>	<b>142,7</b>	<b>8,24</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14
295/М/ССЖ	Куриное филе запеченное	100	33,75	4,72	0,57	179,72	0,012	0,924	0,01	0,932	8,4	13,2	3,84	0,134
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
		<b>880</b>	<b>51,76</b>	<b>23,07</b>	<b>110,61</b>	<b>863,7</b>	<b>0,708</b>	<b>140,404</b>	<b>671,26</b>	<b>7,518</b>	<b>137,72</b>	<b>357,88</b>	<b>137,72</b>	<b>5,85</b>
		<b>1570</b>	<b>70,55</b>	<b>39,12</b>	<b>187,234</b>	<b>1397,64</b>	<b>1,387</b>	<b>220,164</b>	<b>752,838</b>	<b>9,185</b>	<b>294,71</b>	<b>774,97</b>	<b>280,42</b>	<b>14,09</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50 (рисовая мука)	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85
382/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,7	1,65	13,397	75,25	0,011	0,4			65,78	53,74	11,4	0,903
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>29,15</b>	<b>24,87</b>	<b>76,037</b>	<b>654,51</b>	<b>0,467</b>	<b>15,07</b>	<b>98,8</b>	<b>2,936</b>	<b>341,22</b>	<b>453,73</b>	<b>96,34</b>	<b>6,639</b>
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,51	4,23	14,086	113,37	0,127	16,01	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,911
268/М/ССЖ	Курица отварная	100	38,002	3,066	1,99	187,55	0,122	1,3	0,014	0,95	17,98	283,74	142,52	2,37
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>50,722</b>	<b>22,686</b>	<b>75,076</b>	<b>714,66</b>	<b>0,775</b>	<b>98,21</b>	<b>846,098</b>	<b>7,943</b>	<b>169,84</b>	<b>595,87</b>	<b>278,48</b>	<b>8,277</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>79,872</b>	<b>47,556</b>	<b>151,113</b>	<b>1369,17</b>	<b>1,242</b>	<b>113,28</b>	<b>944,898</b>	<b>10,879</b>	<b>511,06</b>	<b>1049,6</b>	<b>374,82</b>	<b>14,916</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе 50/50	100	0,961	5,18	4,454	68,28	0,031	3,77	0,008	1,906	15,3	30,2	12,42	0,391
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>9,401</b>	<b>14,33</b>	<b>88,844</b>	<b>528,31</b>	<b>0,487</b>	<b>52,17</b>	<b>72,908</b>	<b>2,952</b>	<b>104,06</b>	<b>249,93</b>	<b>106,23</b>	<b>4,117</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
232/МССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным 90/30	120	11,35	3,71	5,844	102,18	0,103	1,24	0,018	0,681	36,96	185,38	45,09	0,854
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб безглютеновый	50	2,6	4,6	17,8	124,2	0,326			0,326	34,5	89	40	1,806
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>24,81</b>	<b>34,68</b>	<b>85,844</b>	<b>760,17</b>	<b>0,749</b>	<b>73,71</b>	<b>1802,898</b>	<b>7,717</b>	<b>342,19</b>	<b>573,7</b>	<b>185,31</b>	<b>6,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>34,211</b>	<b>49,01</b>	<b>174,688</b>	<b>1288,48</b>	<b>1,236</b>	<b>125,88</b>	<b>1875,806</b>	<b>10,669</b>	<b>446,25</b>	<b>823,63</b>	<b>291,54</b>	<b>10,757</b>

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017