



Режим	Завтрак			Обед			Полдник	
	Сыр порционно	10	200/5	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	10/10	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	10/10
Неделя 1 День 1	Каша пшеничная молочная с маслом.	200/5	200/11	Суп картофельный с цыпятами и зеленью.	12,5/200/1	200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Чай с молоком и сахаром	200/11	10	Плов из птицы..	250			
Неделя 1 День 2	Хлебцы (без глютена)	10	60	Компот из изюма..	200			
	Яблоко свежее (нарезка)..	60		Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 1 День 3	Филе куриное тушёное с овощами .	80		Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	100/5	Сырники из творога с сахаром (с рисовой мукой)	100/5
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		Мясо тушёное с соусом	100	200	Кисель из вишни (фруктово--ягодный)	200
Неделя 1 День 4	Чай с сахаром.	200/11	10	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150			
	Хлебцы (без глютена)	10		Напиток клюквенный Школьный	200			
Неделя 1 День 5	Рагу из мяса цыплят..	230		Хлебцы (без глютена)	10			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	10	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	10	Хлебцы (без глютена)	10
Неделя 1 День 6	Хлебцы (без глютена)	10		Рыба по-самарски тушенная с овощами	100	200	Напиток из апельсина.	200
	Чай с сахаром.	200/11	10	Рис отварной с маслом	150			
Неделя 1 День 7	Хлебцы (без глютена)	10		Компот из сухофруктов.	200			
	Масло порционно.	5		Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 1 День 8	Цыпята отварные	75		Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	10/10	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Капуста тушёная (без муки)	150		Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	200	Чай со смородиной	200
Неделя 1 День 9	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9		Напиток из плодов шиповника.	200			
	Хлебцы (без глютена)	10		Хлебцы (без глютена)	10			
Неделя 1 День 10	Масло порционно.	5		Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	10	Хлебцы (без глютена)	10
	Цыпята отварные	75		Фрикадельки из говядины с томатным соусом (без хлеба, муки)	100	200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
Неделя 1 День 11	Капуста тушёная (без муки)	150		Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150			
	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9		Напиток из вишни..	200			
Неделя 1 День 12	Хлебцы (без глютена)	10		Хлебцы (без глютена)	10			
	Плов с мясом и огурцом свежим	250		Суп картофельный с укропом .	200/1	10/10	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
Неделя 1 День 13	Чай с сахаром.	200/11		Филе куриное тушёное с овощами .	80	200/11/7	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Хлебцы (без глютена)	10		Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150			
Неделя 1 День 14	Хлебцы (без глютена)	10		Компот из сухофруктов.	200			
	Масло порционно.	5		Хлебцы (без глютена)	10			

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
	Дескриптор	Количество	Дескриптор	Количество	Дескриптор	Количество
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	12,5/200/5/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	10/10
	Яйцо вареное	40	Шницель мясной с соусом (без хлеба, муки)	100	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлебцы (без глютена)	10	Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с фрикадельками мясными и зеленью.	14/200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Компот из изюма..	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 9	Сыр порционно	10	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	Хлебцы (без глютена)	10
	Омлет натуральный .	60	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток из вишни..	200
	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным (без хлеба, муки)	100		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Хлебцы (без глютена)	10	Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом со сметаной (без сухарей)	150	Хлебцы (без глютена)	10		
	Чай с сахаром.	200/11	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом	10/10
	Хлебцы (без глютена)	10	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным (без муки, хлеба)	100	Чай со смородиной	200
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Пюре гороховое, свежий огурец	150		
			Напиток из апельсина.	200		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Хлебцы (без глютена)	10		
	Плов с мясом, томат свежий	250	Суп овощной с укропом .	200/1	Хлебцы безглютеновые с повидлом.	10/10
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Жаркое по-домашнему из цыплят .	230	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Хлебцы (без глютена)	10	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		
Неделя 2 День 12	Филе куриное тушёное с овощами .	80	Суп молочный с рисовой крупой	200	Хлебцы (без глютена)	10
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	Цыплята отварные	75	Напиток из апельсина.	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом	150		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлебцы (без глютена)	10		

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Индивидуальное меню (без плютена) День: понедельник Сезон: Осень-Зима

1 день Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
173,1	Каша пшеничная с маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49		
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 плютена)	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		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		496	13,72	13,1	70,3	454,28	0,24	9,01	71,22		220,5	323,3	77,54	3,37		
<b>Обед</b>																
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 цыплятами 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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
<b>Итого за Обед</b>																
		733,5	19,89	23,43	109,97	730,6	0,27	32,28	23,61		123,32	322,53	108,33	3,92		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за Полдник</b>																
		240	0,83	0,12	25,27	105,48	0,06	3,68			16,05	5,35	5,15	0,46		
<b>Итого за день</b>																
			34,44	36,65	205,54	1290,36	0,57	44,97	94,83		359,87	651,18	191,02	7,75		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Индивидуальное меню (без плютена)

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		
<b>Завтрак</b>																
247,12	Филе куриное тушеное 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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	<b>Итого за Завтрак</b>	451	18,73	9,35	41,22	324,22	0,17	1,82	60,2		43,92	225,61	134,76	3,88		
<b>Обед</b>																
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 тушеное 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 олуриком 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					10,92	1,05	3,46	0,1		
904,0	Хлебцы (без плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	<b>Итого за Обед</b>	661	11,36	38,84	44,25	572,3	0,27	22,34	22,59		100,31	189,04	64,1	2,65		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	305	17,4	11,76	42,05	343,64	0,05	3,73	84		165,02	229,18	29,84	0,85		
	<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>																
289,09	Рагу 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										
	<b>Итого за Завтрак</b>	454,5	11,34	11,49	41,09	313,43	0,16	15,25	17,36		50,48	149,26	51,67	2,19		
<b>Обед</b>																
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 тушенная 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										
	<b>Итого за Обед</b>	673,5	25,19	20,53	77,12	594,31	0,27	8,11	43,71		125,39	321,53	98,53	4,56		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
	<b>Итого за день</b>		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 плютена) День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
<b>Итого за Завтрак</b>		471	21,08	11,21	42,9	357,08	0,16	3,33	87,6		47,4	246,35	125,23	3,87		
<b>Обед</b>																
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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
<b>Итого за Обед</b>		671	11,49	34,66	66,71	625,04	0,28	13,84	10,13		96,81	194,73	73,32	3,72		
<b>Полдник</b>																
2,06	Хлебцы безплютеновые 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		
<b>Итого за Полдник</b>		220	0,8	0,13	23,65	98,97	0,06	9,48			14,46	4,92	5,61	0,47		
<b>Итого за день</b>			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 приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютенa)

5 день

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

№ 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		
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
288	Цыпленок отварной	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 глютенa)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	<b>Итого за Завтрак</b>	460	22,27	20,6	33,39	408,34	0,09	31,62	63,27		144,25	164,61	51,07	2,65		
<b>Обед</b>																
567,0	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 глютенa)	10	0,7	0,1	7,5	34										
	<b>Итого за Обед</b>	661	23,4	15,71	78,1	550,93	0,37	7,97	18,4		121,59	262,23	95,93	6,38		
<b>Полдник</b>																
904,0	Хлебцы (без глютенa)	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		
	<b>Итого за Полдник</b>	210	0,81	0,14	35,24	145,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
	<b>Итого за день</b>		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)

Фацион: Индивидуальное меню (без плютена) 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	
<b>Завтрак</b>															
403,06	Плов с мясом и отурцом 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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34									
	<b>Итого за Завтрак</b>	471	10,52	21,75	65,88	501,65	0,14	2,55	0,13		40,9	164,58	57,22	2,09	
<b>Обед</b>															
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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34									
	<b>Итого за Обед</b>	641	20,75	9,74	66,16	435,6	0,28	13,67	57,4		117,44	305,59	166,41	5,75	
<b>Полдник</b>															
2,06	Хлебцы безплютеновые 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	
	<b>Итого за Полдник</b>	238	0,82	0,15	25,7	107,43	0,06	0,8			14,51	5,79	5,57	0,73	
	<b>Итого за день</b>	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

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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		
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78		
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										
	<b>Итого за Завтрак</b>	476	15,23	15,1	51	401,08	0,15	1,82	167,2		231,3	327,96	59,75	2,46		
<b>Обед</b>																
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										
	<b>Итого за Обед</b>	678,5	17,27	39,77	62,46	677,12	0,37	11,53	33,31		80,89	250,48	114,92	4,56		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	240	0,83	0,12	25,27	105,48	0,06	3,68			16,05	5,35	5,15	0,46		
	<b>Итого за день</b>		33,33	54,99	138,73	1183,68	0,58	17,03	200,51		328,24	583,79	179,82	7,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Индивидуальное меню (без плютена) День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст:

№ реч.	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		
<b>Завтрак</b>																
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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
<b>Итого за Завтрак</b>			481	12,83	22,41	42,1	421,61	0,15	5,65	56,4	45,15	160,02	49,81	2,54		
<b>Обед</b>																
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 тушеная 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 плютена)	10	0,7	0,1	7,5	34										
<b>Итого за Обед</b>			675	20,84	16,68	79,13	549,53	0,27	13,41	44,55	83,03	300,27	86,15	3,13		
<b>Полдник</b>																
904,0	Хлебцы (без плютена)	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		
<b>Итого за Полдник</b>			210	0,81	0,13	17,15	73,31	9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
<b>Итого за день</b>			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 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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 лимонном 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										
<b>Итого за Завтрак</b>																
		484,5	10,7	29,01	66,59	570,55	0,15	8,93	40,13		44,56	166,67	58,39	2,07		
<b>Обед</b>																
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										
<b>Итого за Обед</b>																
		641	12,72	18,84	57,07	450,02	0,2	14	17,36		111,94	209,33	69,82	3,85		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за Полдник</b>																
		238	0,82	0,15	25,7	107,43	0,06	0,8			14,51	5,79	5,57	0,73		
<b>Итого за день</b>																
		24,24	48	149,36		1128	0,41	23,73	57,49		171,01	381,79	33,78	6,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Индивидуальное меню (без глютена)

Сезон: Осень-Зима

День: суббота

Возраст:

Неделя: 2

№ реп.	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		
<b>Завтрак</b>																
247,12	Филе куриное тушеное 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										
	<b>Итого за Завтрак</b>	466	19,05	9,97	41,48	332,15	0,14	2,87	60,2		46,27	228,97	136,1	3,93		
<b>Обед</b>																
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	Цыпленок 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										
	<b>Итого за Обед</b>	635	25,88	20,97	58,84	527,91	0,23	9,74	95,54		223,5	294,89	70,69	2,52		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	210	0,74	0,12	24,05	100,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
	<b>Итого за день</b>		45,67	31,06	124,37	960,6	0,37	15,21	155,74		284,76	528,86	113,02	6,88		