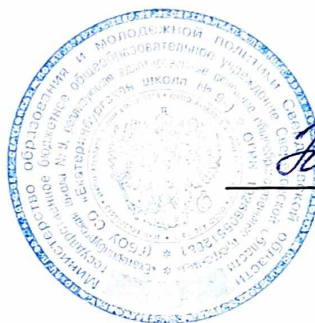


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО
"Екатеринбургская школа № 9"



И.И. Кашина

Кашина И.И.

Примерное четырехнедельное меню

для детей с непереносимостью ГЛЮТЕНА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,2	88,1	11./12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,2	44,4	
	Хлебцы без глютена	60	3,6	1	50,4	225	
						0	
Итого за завтрак		535	19,5	17,6	87,2	587,6	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
					0		
Итого за обед		740	25,184	34,68	107,67	843,54	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	44,684	52,28	195,47	1431,1	НОРМА
Неделя1 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	
	Булочка "Синнабон" (на рисовой муке)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за завтрак		555	10,57	12,55	111,6	601,63	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронами (без глютена)	250	5	4,8	17	131,2	24/2/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
					0		
Итого за обед		790	28,81	23,13	99,32	720,69	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850	29,43	29,13	101,68	1322,3	НОРМА
Неделя1 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
					0		
Итого за завтрак		590	16,517	21,681	86,168	605,87	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	12/3

	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за обед		750	28,08	39,65	93,52	843,25	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	44,597	61,331	179,69	1449,1	НОРМА
Неделя1 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за завтрак		600	12,84	18,77	96,71	607,13	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,1575	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		750	42,918	26,278	97,253	797,18	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	55,758	45,048	193,96	1404,3	НОРМА
Неделя1 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
						0	
Итого за завтрак		610	34	19,14	77	616,26	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	150	6,58	4,55	27,65	177,87	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		780	41,76	32,83	93,35	835,91	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	75,76	51,97	170,35	1452,2	НОРМА
Неделя2 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	
						0	
Итого за завтрак		565	20,68	26,75	65,63	585,99	НОРМА
	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	.16/8

Обед	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		792	37,48	28,79	112,95	860,83	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	58,16	55,54	178,58	1446,8	НОРМА
Неделя2 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
		565	12,74	12,15	105,23	581,23	НОРМА
Итого за завтрак		60	0,6	3,6	5,76	57,84	17/1
Обед	Салат из моркови с яблоками	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Борщ с мясом, со сметаной	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Рыба запеченная	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Картофель в молоке	200	0	0	18,8	75,2	12
	Кисель Витошка	50	3	0,8	42	187,2	-
	Хлебцы без глютена					0	-
		780	36,437	20,21	97,78	718,76	НОРМА
Итого за обед		1345	49,177	32,36	203,01	1300	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя2 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	8/3
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
		590	16,632	15,661	101,15	612,09	НОРМА
Итого за завтрак		60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1
Обед	Салат "Здоровье"	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Биточек из свинины	150	6,58	4,55	27,65	177,87	47/3
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Компот из ягод с вит. С	40	2,4	0,64	33	147,36	-
	Хлебцы без глютена					0	-
		750	28,64	37,73	101,73	861,05	НОРМА
Итого за обед		1340	45,272	53,391	202,88	1473,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя2 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		620	13,1	18,68	85,38	562,04	НОРМА
	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,438	127,31	37/1

Обед	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		760	31,755	22,065	114,01	781,64	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	44,855	40,745	199,39	1343,7	НОРМА
Неделя 2 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
						0	
Итого за завтрак		680	31,829	17,346	82,19	612,19	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Плов из куры	250	22,9	18,6	45,3	440,2	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		760	30,815	28,74	111,51	827,96	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	62,644	46,086	193,7	1440,2	НОРМА
Неделя 3 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за завтрак		515	18,3	17,24	70,4	509,96	НОРМА
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,7	4,8	3,6	60,4	58/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
Итого за обед		740	24,984	35,88	106,77	849,94	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	43,284	53,12	177,17	1359,9	НОРМА
Неделя 3 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	
	Булочка "Синнабон" (на рисовой муке)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	

Итого за завтрак		545	9,97	12,39	102,6	561,79	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронами (без глютена)	250	5	4,8	17	131,2	24/2/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	126,95	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		800	29,41	23,29	108,32	760,53	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	30,03	29,29	110,68	1322,3	НОРМА
Неделя 3 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		580	15,837	21,521	77,268	566,11	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Запеканка картофельная с мясом	250	18,9	17,5	33,5	367,1	53/8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		760	31,08	30,01	112,72	845,29	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46,917	51,531	189,99	1411,4	НОРМА
Неделя 3 ЧТ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,3	6,2	24,1	173,4	11/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		555	12,09	18,77	93,26	590,33	НОРМА
Обед	Салат "Новинка"	60	3,24	7,8	1,32	88,44	62/1/2
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Сложный гарнир (капуста туш. и картоф. пюре)	150	3,238	3,588	15,25	106,24	12/3-3/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		750	42,908	24,538	92,94	764,23	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	54,998	43,308	186,2	1354,6	НОРМА
Неделя 3 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	-
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-
						0	-
						0	-

Итого за завтрак		600	33,4	18,9	68	575,7	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/3
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Котлета куриная	100	14,9	12,4	9,4	208,8	5/9
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	150	6,58	4,55	27,65	177,87	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		760	29,66	23,23	102,45	737,51	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	63,06	42,13	170,45	1313,2	НОРМА
Неделя4 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		575	19,6	26,57	69,31	594,77	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Биточки рубленые из птицы	100	15,8	14,4	9,4	230,4	5/9
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за обед		782	38,28	31,23	106,65	860,79	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	57,88	57,8	175,96	1455,6	НОРМА
Неделя4 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Булочка дорожная (на рисовой муке)	50	4	5,6	17	134,4	14./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	-
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-
						0	-
Итого за завтрак		555	15,03	15,53	96,1	584,29	НОРМА
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	3,54	11,34	80,34	18./1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	150	15,115	10,615	13,615	210,46	18./7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		810	26,305	21,285	112,9	748,37	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	41,335	36,815	209	1332,7	НОРМА
Неделя4 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлебцы без глютена	50	2,4	0,64	33	147,36	-

Итого за завтрак							0	
Обед	Салат "Здоровье"	500	20,102	19,171	89,453	610,76	НОРМА	
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1	
	Биточек из свинины	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2	
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008	
	Компот из ягод с вит. С	150	6,58	4,55	27,65	177,87	47/3	
	Хлебцы без глютена	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3	
		30	1,8	0,4	24	106,8		
Итого за обед						0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740	28,04	37,49	92,73	820,49	НОРМА	
Неделя 4 ЧТ		1240	48,142	56,661	182,18	1431,3	НОРМА	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,425	167,1	2/4	
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10	
	Хлебцы без глютена	50	2,4	0,64	33	147,36		
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
						0		
Итого за завтрак						0		
Обед		550	12,56	11,32	91,455	517,94	НОРМА	
	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1	
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2	
	Зразы из рыбы	100	13,7	8,8	10,7	176,8	17/7	
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3	
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6		
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2		
Итого за обед						0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	27,895	26,845	124,37	850,65	НОРМА	
Неделя 4 ПТ		1310	40,455	38,165	215,82	1368,6	НОРМА	
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5	
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6		
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32		
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8		
Итого за завтрак								
Обед		670	31,229	17,106	73,19	571,63	НОРМА	
	Салат из моркови с орехом	60	1,74	8,28	10,62	123,96	37/1/1	
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1	
	Картофель запеченный с фаршем из курицы	300	23,9	21,3	34,3	424,5	7/9	
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10	
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8		
						0		
Итого за обед								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	31,83	32,6	91,39	786,28	НОРМА	
		1460	63,059	49,706	164,58	1357,9	НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлебцы без глютена	60	3,6	1	50,4	225	-
						0	-
Итого за завтрак		590	20,09	17,71	89,85	599,15	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2125	4,9625	12,238	106,46	31/2
	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за обед		870	28,794	41,625	120,93	973,54	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,884	59,335	210,78	1572,7	НОРМА
Неделя1 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	3,75	5,25	23,4	155,85	7/4
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Булочка "Синнабон" (на рисовой муке)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за завтрак		605	10,57	12,55	111,6	601,63	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с макаронами (без глютена)	250	5	4,8	17	131,2	.24/2/1
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за обед		890	35,392	30,454	106,1	820,48	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		990	36,422	40,394	110,03	1422,1	НОРМА
Неделя1 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Поджарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за завтрак		650	17,541	30,224	89,894	701,75	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2

	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	27
	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	1
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/1
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за обед		870	31,96	46,97	101,54	961,83	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,501	77,194	191,43	1663,6	НОРМА
Неделя1 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
Итого за завтрак						0	
		650	14,79	20,77	103,96	661,93	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		900	55,944	37,184	106,38	983,97	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	70,734	57,954	210,34	1645,9	НОРМА
Неделя1 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за завтрак						0	
		580	37,94	23,965	75,14	668,01	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,125	21,981	0,2885	303,48	1/9
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		920	44,832	37,081	106,89	944,71	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	82,772	61,046	182,03	1612,7	НОРМА
Неделя2 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	
						0	

Итого за завтрак		565	20,68	26,75	65,63	585,99	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	16./8
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		962	41,348	33,428	125,85	973,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	62,028	60,178	191,48	1559,4	НОРМА
Неделя2 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	4,8387	6,7742	30,194	201,1	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		615	13,829	13,674	112,02	626,48	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		900	38,523	24	107,46	804,05	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	52,351	37,674	219,49	1430,5	НОРМА
Неделя2 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	8/3
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		620	18,252	17,656	107,09	660,29	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за обед		870	32,016	43,42	112,3	973,14	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	50,268	61,076	219,39	1633,4	НОРМА
Неделя2 ЧТ							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13

Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
Итого за завтрак		680	18,7	24,29	92,63	663,93	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
						0	
Итого за обед		880	34,432	28,304	124,64	876,85	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,132	52,594	217,27	1540,8	НОРМА
Неделя 2 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за завтрак		760	36,702	20,487	86,44	676,95	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Плов из куры	320	29,257	23,771	57,943	562,74	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за обед		910	37,942	38,851	118,39	979,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	74,644	59,339	204,83	1656,1	НОРМА
Неделя 3 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Сдоба обыкновенная с куркумой (на рисовой муке)	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за завтрак		570	18,89	17,35	72,45	521,51	НОРМА
Обед	Салат "Витаминный"	100	1,2	8	6	100,8	58/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3	4,54	12	100,86	31/2
	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	

Итого за обед									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	28,282	43,203	119,2	978,74	НОРМА		
Неделя 3 ВТ		1440	47,172	60,553	191,65	1500,3	НОРМА		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	4,9597	6,9435	30,948	206,12	7/4		
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08			
	Булочка "Синнабон" (на рисовой муке)	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1		
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6			
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36			
						0			
Итого за завтрак		645	11,18	14,084	110,15	612,06	НОРМА		
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1		
	Суп молочный с макаронами (без глютена)	250	5,5	5	19,4	144,6	24/2/1		
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7		
	Картофельное пюре	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3		
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10		
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2			
Итого за обед		900	36,492	30,814	117,5	873,72	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1000	37,522	40,754	121,43	1485,8	НОРМА		
Неделя 3 СР									
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001		
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27			
	Подгарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12			
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08			
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115			
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36			
Итого за завтрак		640	16,861	30,064	80,994	661,99	НОРМА		
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1		
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2		
	Запеканка картофельная с мясом	280	21,168	19,6	37,52	411,15	53/8		
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10		
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2			
						0			
Итого за обед		880	36,548	38,73	122,74	990,82	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	53,409	68,794	203,73	1652,8	НОРМА		
Неделя 3 ЧТ									
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	7,1	7,2	32,1	221,6	11/4/1		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6			
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10		
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36			
						0			
Итого за завтрак		605	13,89	19,77	101,26	638,53	НОРМА		
Обед	Салат "Новинка"	100	5,4	13	2,2	147,4	62/1/2		
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2		
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10		
	Сложный гарнир (капуста туш. и картоф. пюре)	180	3,885	4,305	18,3	127,49	12/3-3/3		
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12		

	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	
Итого за обед						0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	55,973	34,409	100,87	937,06	НОРМА
Неделя3 ПТ		1505	69,863	54,179	202,13	1575,6	НОРМА
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	
						0	
Итого за завтрак							
Обед	Салат "Осень"	570	37,34	23,725	66,14	627,45	НОРМА
	Борщ с мясом, со сметаной	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Котлета куриная	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	120	17,88	14,88	11,28	250,56	5/9
	Компот из ягод с вит. С	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Хлебцы без глютена	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
		50	3	0,8	42	187,2	
Итого за обед						0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		920	36,587	29,98	117,88	891,79	НОРМА
Неделя4 ПН		1490	73,927	53,705	184,02	1519,2	НОРМА
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за завтрак		575	19,6	26,57	69,31	594,77	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Биточки рубленые из птицы	100	15,8	14,4	9,4	230,4	5/9
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	
	Хлебцы без глютена	40	2,4	0,64	33	147,36	
						0	
Итого за обед		952	42,148	35,868	119,55	973,4	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	61,748	62,438	188,86	1568,2	НОРМА
Неделя4 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	4,9597	6,9435	30,948	206,12	7/4
	Булочка дорожная (на рисовой муке)	50	4	5,6	17	134,4	14./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	
	Молочный напиток	200	5	3,8	20	134,2	
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	
						0	
Итого за завтрак		605	16,24	17,224	103,65	634,56	НОРМА
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	5,9	18,9	133,9	18./1

Обед	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	150	15,115	10,615	13,615	210,46	18/7
	Картофель в молоке	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлебцы без глютена	50	3	0,8	42	187,2	-
						0	-
Итого за обед		930	28,511	25,035	126,3	848,66	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	44,751	42,259	229,95	1483,2	НОРМА
Неделя4 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	.8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	100	0,9273	0,1455	3,0909	17,382	-
	Сыр (порциями)	28	5,53	5,586	0	72,394	4/13
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлебцы без глютена	50	2,4	0,64	33	147,36	-
						0	-
Итого за завтрак		558	23,487	22,791	96,011	683,12	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные (без глютена)	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-
Итого за обед		860	31,416	43,18	103,3	932,58	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	54,903	65,971	199,31	1615,7	НОРМА
Неделя4 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлебцы без глютена	50	2,4	0,64	33	147,36	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
		600	14,51	13,32	98,93	573,64	НОРМА
Итого за завтрак		100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	250	7,4	4	15	131	38/2
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	100	13,7	8,8	10,7	176,8	17/7
	Зразы из рыбы	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Рис припущенный с овощами	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Сок	50	3	0,8	42	187,2	-
	Хлебцы без глютена					0	-
Итого за обед		880	30,475	33,55	136,07	973,53	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	44,985	46,87	235	1547,2	НОРМА
Неделя4 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-

Итого за завтрак		750	36,102	20,247	77,44	636,39	НОРМА		
Обед	Салат из моркови с орехом	100	2,9	13,8	17,7	206,6	37/1/1		
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1		
	Картофель запеченный с фаршем из куры	320	25,493	22,72	36,587	452,8	_7/9		
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10		
	Хлебцы без глютена	30	1,8	0,4	24	106,8	-		
						0	-		
Итого за обед		900	35,603	40,16	102,84	919,3	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	71,705	60,407	180,28	1555,7	НОРМА		