

Примерное десятидневное меню для детей с заболеванием целиакия для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
97	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
Таблица по сб рецептур	Каша пшенинная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
945	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО	560	21,17	25,97	79,63	700,2	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
обед														
	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
139	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
487	Куры отварные	90	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	1,86
541	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	ИТОГО	780	37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
	Итого за день	1340	58,62	65,73	133,11	1595,76	0,82	65,94	0,53	6,18	485,86	886,84	203,67	12,84
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летний

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,105	0,24	22	77,2	4,8	1
314	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
85	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Печенье (без глютена)	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	Итого	470	16,73	21,92	92	652,06	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
обед														
51	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	60	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
140	Суп с макаронными изделиями (без глютена)	250	2,02	7,1	18,30	115,22	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55
485	Голубцы	108	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
520	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	790	33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
	Итого за день	1260	49,83	59,97	163,93	1446,41	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
314	Запеканка пшеничная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	500	10,66	19,16	56,28	487,8	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
обед														
17	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
114	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
443	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	750	27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
	Итого за день	1250	37,88	51,65	145,34	1298,04	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Доп. гарнир (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	60	3,23	1,63	3,48	35,47	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
340	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого	450	20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
обед														
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
Таблица по рецептур	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
369	Рыба отварная с растительным маслом	90	15,8	5,1	0,1	100,8	0,1	3,04	0	0	29,92	235,2	34,24	0,64
	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,40	1,20	0,28
705	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	820	30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
	Итого за день	1270	51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Огурцы свежие *	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
Таблица	Каша гречневая	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
466	Биточки из говядины с соусом сметанным	90	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
945	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,4	86	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Булочка диетическая	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого	500	21,88	23,5	89,84	660,8	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
обед														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
477	Суфле из говядины	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	19,2	185,5	25,3	1,1
518	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	790	29,79	29,98	82,73	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
	Итого за день	1290	51,67	53,48	172,57	1426,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
97	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
Таблица по сб рецептур	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Итого	435	12,48	17,95	62,8	490,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
обед														
	Помидоры свежие *	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
181	Уха из горбуши	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
443	Плов из риса с отварным мясом	200	16,3	18,5	38,8	390	0,2	10,4	0	0	27,9	255,2	53,9	1,8
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	750	25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
	Итого за день	1185	38,38	45,47	160,99	1313,5	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
314	Запеканка пшеничная из тыквы	160	5,56	7,26	21,6	196,8	0,08	4,74	0,005	0,5	116,22	134,56	40,5	1,08
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого	490	9,71	18,23	50,53	456	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
обед														
50	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
139	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
487	Куры отварные	90	14,8	15,6	0	205,3	0,1	8,8	0	0	23,7	187,6	22,8	4,82
Таблица	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
648	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	785	32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
	Итого за день	1275	42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
371	Рыба припущенная	90	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
520	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
945	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Итого	460	22,08	21,33	39,53	465,13	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
обед														
20	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
138	Суп с крупой	250	4,1	6,3	50,8	295,2	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
473	Пюре из отварного мяса в бульоне	90	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	202,2	27,5	1,4
Таблица	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01	0,53
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	785	35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
	Итого за день	1245	57,62	58,87	157,4	1278,09	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
завтрак														
96	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
342	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0,02	0	0	0,01	2,73	13,08	3,94	0,1
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого	477	20,46	26,98	44,19	524,4	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
обед														
72	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
454	Котлета по Хлыновски	90	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
Таблица	Каша кукурузная жидкая	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
648	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	780	37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
	Итого за день	1257	58,28	60,21	116,91	1211,55	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
314	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб диетический	20	3,6	3,3	4,2	86,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье диетическое	50	4,5	4,1	38,8	220	0,04	0	0	0,04	25,05	26,10	6,88	0,1
	Итого	550	14,37	16,62	118,26	745,1	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
обед														
39	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	243,7	26,00	1,1
411	Мясо отварное (говядина)	90	16,5	14,1	3,2	205	0,1	2,3	0	0	49,2	285,5	25,3	1,1
534	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	1,2
631	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,08	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб диетический	40	7,2	6,6	8,4	172,4	0,04	0	0	0,02	5,46	26,16	7,88	0,2
	Итого	790	29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
	Итого за день	1340	43,57	47,27	179,35	1493,1	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак	21,17	25,97	79,63	700,2	0,3	14,98	0,086	2,47	358,5	430,15	116,24	3,16
2 -завтрак	16,73	21,92	92	652,06	0,29	0,05	0,146	1,51	82,85	167,32	38,02	2,12
3-завтрак	10,66	19,16	56,28	487,8	0,14	17,75	0,089	0,85	175,85	188,74	66,54	4,32
4-завтрак	20,91	24,56	26,78	483,1	0,21	7,97	0,311	2,56	136,05	290,59	37,65	1,77
5-завтрак	21,88	23,5	89,84	660,8	0,18	3,86	0,113	3,16	134,82	230,87	54,33	3,52
6-завтрак	12,48	17,95	62,8	490,2	0,085	4,17	0,088	0,31	272,92	231,42	41,01	1,65
7 -завтрак	9,71	18,23	50,53	456	0,13	14,77	0,045	0,82	148,45	164,44	54,84	3,68
8-завтрак	22,08	21,33	39,53	465,13	0,27	5,7	0,124	0,74	196,95	336,94	68,94	2,02
9-завтрак	20,46	26,98	44,19	524,4	0,15	16,8	0,268	0,83	269,53	349,58	77,44	4,62
10-завтрак	14,37	16,62	118,26	745,1	0,48	12,83	0,05	1,94	77,55	148	80,84	1,91
	170,45	216,22	659,84	5664,79	2,235	98,88	1,32	15,19	1853,47	2525,03	635,82	28,77

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1- обед	37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2-обед	33,1	38,05	71,93	794,35	0,43	15,1	0,33	0,7	123,73	376,79	90,73	4,57
3-обед	27,22	32,49	89,06	810,24	0,4	33,14	0,02	0,67	126,87	423,16	109,28	3,44
4-обед	30,54	23,82	106,31	856,4	0,23	33,39	0,007	0,27	135,05	397,04	122,81	3,44
5-обед	29,79	29,98	82,73	765,78	0,42	56,33	0	3,33	254,46	404,91	102,58	4,38
6-обед	25,9	27,52	98,19	823,3	0,45	37,03	0,064	1,52	172,76	456,46	143,13	4,3
7-обед	32,64	37,15	100,47	922,76	0,455	33,21	0	2,65	293,44	670,46	102,95	13,04
8-обед	35,54	37,54	117,87	812,96	0,3	12,36	0,35	1,42	250,17	488,82	97,19	3,69
9-обед	37,82	33,23	72,72	687,15	0,2	25,89	0,042	5,05	278,96	435,26	95,38	2,61
10-обед	29,2	30,65	61,09	748	0,47	29,93	0,06	1,74	308,24	656,68	92,43	4,44
	339,66	357,17	898,04	8640,9	3,765	309,35	1,138	20,44	2186,61	4753	1574,98	75,94

Итого		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		37,45	39,76	53,48	895,56	0,41	32,97	0,265	3,09	242,93	443,42	101,83	6,42
2 день		49,83	59,97	163,93	1446,41	0,72	15,15	0,476	2,21	206,58	544,11	128,75	6,69
3 день		37,88	51,65	145,34	1298,04	0,54	50,89	0,109	1,52	302,72	611,9	175,82	7,76
4-день		51,45	48,38	133,09	1339,5	0,44	41,36	0,318	2,83	271,1	687,63	160,46	5,21
5-день		51,67	53,48	172,57	1426,58	0,6	60,19	0,113	6,49	389,28	635,78	156,91	7,9
6-день		38,38	45,47	160,99	1313,5	0,535	41,2	0,152	1,83	445,68	687,88	184,14	5,95
7-день		42,35	55,38	151	1378,76	0,585	47,98	0,045	3,47	441,89	834,9	157,79	16,72
8-день		57,62	58,87	157,4	1278,09	0,57	18,06	0,474	2,16	447,12	825,76	166,13	5,71
9-день		58,28	60,21	116,91	1211,55	0,35	42,69	0,31	5,88	548,49	784,84	172,82	7,23
10-день		43,57	47,27	179,35	1493,1	0,95	42,76	0,11	3,68	385,79	804,68	173,27	6,35
ИТОГО		488,99	545,07	1554,18	13847,83	5,7	393,25	2,372	33,16	3681,58	6860,9	1577,92	75,94