



Утверждаю

директор МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»

К.А.Золотуева

«01» сентября 2023 г.

**Примерное цикличное меню для детей с целиакией
для организации школьного питания учащихся 11-18 лет на осеннее -
зимний и зимнее - весенний периоды
в МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»**

Сравнительная структура применяемого основного и перспективного диетического (целикакия) меню для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярск

Основное меню 12-18 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Причина замены/изменения
День/неделя: Понедельник - 1			
Завтрак			
3	Горячий бутерброд с сыром, маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки, недоступной в питании детей в целикакия. Также с целью избежания в рационе избытка жиров животного происхождения, рекомендуется заменить блюдо на бутерброд с сыром с использованием хлеба безглютенового
33	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 250/5	255	Противопоказаний не имеет
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	Противопоказаний не имеет
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдский"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей в целикакия
Итого за Завтрак			577
Обед			
5	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	Противопоказаний не имеет
28	Оуп-паша домашняя с курицей, 250/35	285	В составе паша содержит муку пшеничную, недоступную в питании детей в целикакия. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
41	рыба, запеченная с картофелем	300	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступной в питании детей в целикакия. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на рисовую. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
66	Компот из яблок и вишни	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Юдский"	60	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей в целикакия
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдский"	50	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей в целикакия
Итого за Обед			995
Полдник			
94	Печенье нарезное	20	В составе содержится мука пшеничная, недоступной в питании детей в целикакия. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
78	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	Противопоказаний не имеет
63	Фрукты свежие (яблоко)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник			320
Итого за Понедельник - 1			1.892

Меню Целикакия 12-18 лет

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
День/неделя: Понедельник - 1	
Завтрак	
Сыр полутвердый	20
Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 250/5	255
Яйцо вареное	40
Чай с лимоном с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Итого за Завтрак	
575	
Обед	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	120
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260
Рыба запеченная с соусом томатным, 100/40	140
Картофель отварной	180
Компот из яблок и вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Итого за Обед	
990	
Полдник	
Печенье кислотовое безглютеновое	30
Кисломолочный напиток (ряженка)	200
Фрукты свежие (яблоко)	150
Итого за Полдник	
380	
Итого за Понедельник - 1	
1.945	

День недели: Вторник - 1			
Завтрак			
15	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	Противопоказаний не имеет
35	Омлет натуральный с маслом, 150/5	155	Противопоказаний не имеет
76	Какао с молоком	200	В составе содержится какао-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное
89	Хлеб пшеничный "Юдovsky"	60	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдovsky"	50	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		665	
Обед			
13	Винегрет овощной	100	Противопоказаний не имеет
29	Суп гороховый	250	Противопоказаний не имеет
51	Биточки (из говядины) с маслом, 100/5	105	В состав блюда входит хлеб пшеничный и сахарная панировка, недопустимые в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
62	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре), 100/100	200	В составе блюда капуста тушеная содержит бура пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
80	Напиток брусничный	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Юдovsky"	60	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдovsky"	50	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		965	
Полдник			
91	Булочка "Янтарная"	40	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
71	Чай с сахаром, 200/5	205	Противопоказаний не имеет
79	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	Может содержать скрытый глютен, рекомендуется заменить на фруктовый сок
Итого за Полдник		445	
Итого за Вторник - 1		2,075	

День недели: Вторник - 1			
Завтрак			
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	
	Омлет натуральный с маслом, 120/5	125	
	Чай с молоком, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	100	
	Фрукты свежие (апельсин)	130	
Итого за Завтрак		655	
Обед			
	Винегрет овощной	100	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	
	Тефтели из говядины с соусом томатным, 100/30	130	
	Картофельное пюре	180	
	Напиток брусничный, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	90	
Итого за Обед		950	
Полдник			
	Печенье рисовое безглютеновое	30	
	Чай с сахаром, 200/10	200	
	Яблоко	150	
Итого за Полдник		380	
Итого за Вторник - 1		1,985	

День/неделя: Среда - 1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	100	Противопоказаний не имеет
50	Говядина, запеченная с макаронными и сыром	200	В составе блюда содержится макаронные изделия из пшеничной муки, недоступный в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе содержится кофейный напиток, недоступный в питании детей с целиакией
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		590	
Обед			
8	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	Противопоказаний не имеет
30	Суп с рыбными консервами	250	В составе блюда содержится рыбные консервы, недоступные в питании детей с целиакией
52	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	280	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на рисовую. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудник пищеблока блюдо рекомендуется заменить на равноценное
69	Кисель из черной смородины	200	При приготовлении блюда возможны вариации использования различных видов крахмала. Возможно приготовление напитка на картофельном крахмале. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудник пищеблока блюдо рекомендуется заменить на равноценное.
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Обед		930	
Полдник			
85	Пирожки печенье с яблоками	36	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
78	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Противопоказаний не имеет
63	Фрукты свежие (банан)	120	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		356	
Итого за Среда - 1		1,876	

День/неделя: Среда - 1		
Завтрак		
Перец сладкий	100	
Массо тушеное (говядина)	100	
Каша гречневая рассыпчатая	180	
Чай с шиповником, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	60	
Итого за Завтрак		640
Обед		
Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	
Рагу из овощей с курицей	280	
Компот из черной смородины, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	90	
Итого за Обед		920
Полдник		
Печенье из гречневой муки	30	
Кисломолочный продукт (кефир)	200	
Фрукты свежие (банан)	150	
Итого за Полдник		380
Итого за Среда - 1		1,940

День/неделя: Пятница - 1			
Завтрак			
2	Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки и джем промышленного производства, недоступные в питании детей с целиакией. С целью ограничения животных жиров рекомендуется заменить блюдо на сыр
31	Суп молочный с вермишелью с маслом, 250/5	255	В составе блюда содержится макаронные изделия из пшеничной муки, недоступной в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновых макаронных изделий.
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Юдский"	60	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдский"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		627	
Обед			
9	Салат из овощей с кукурузой	100	Противопоказаний не имеет
24	Рассольник Ленинградский со сметаной, 250/10	260	В рецептуре предусмотрено использование различных круп. Возможно приготовление блюда с использованием круп рисовой, пшеничной или гречневой. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
46	Гуляш	120	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием муки рисовой, пшеничной или гречневой. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
56	Рис отварной	200	Противопоказаний не имеет
68	Кисель из плодов или ягод свежих (яблук)	200	В рецептуре блюда предусматривается использование различных видов крахмала. Приготовление напитка возможно с использованием картофельного крахмала. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
89	Хлеб пшеничный "Юдский"	30	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдский"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Обед		940	
Полдник			
63	Фрукты свежие (апельсин)	110	Противопоказаний не имеет
93	Булочка розовая	40	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
78	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		350	
Итого за Пятница - 1		1,917	

День/неделя: Пятница - 1		
Завтрак		
Сыр полутвердый	20	
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	
Ягод варенье	40	
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	50	
Итого за Завтрак		560
Обед		
Салат из овощей с кукурузой	100	
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	
Мясо тушеное (говядина)	100	
Рис отварной	180	
Морс брусничный, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	80	
Итого за Обед		910
Полдник		
Печенье рисовое безглютеновое	30	
Фрукты свежие (апельсин)	150	
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	
Итого за Полдник		380
Итого за Пятница - 1		1,850

День/неделя: Суббота - 1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	100	Противопоказаний не имеет
44	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом, 100/5	105	В составе блюда содержится продукты из пшеничной муки (хлеб пшеничный, сухари панировочные), недопустимой в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
59	Картофель отварной в молоке	180	Противопоказаний не имеет
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Противопоказаний не имеет
77	Бразильский горный шоколад	200	В составе содержится какао-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене.
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией.
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией.
Итого за Завтрак		765	
Обед			
4	Салат зеленый с огурцами	100	Противопоказаний не имеет
19	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 250/10	260	Противопоказаний не имеет
49	Сердце в соусе, 60/60	120	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с заменой или исключением муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
55	Каша гречневая	200	Противопоказаний не имеет
64	Компот из свежих яблок	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией.
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией.
96	Шоколадные конфеты	20	В составе возможно содержание солода и "скрытого" глютена, недопустимых в питании детей с целиакией.
Итого за Обед		1010	
Полдник			
87	Ватрушка с творогом	36	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
71	Чай с сахаром, 200/5	205	Противопоказаний не имеет
79	Сок фруктовый (овощной)	200	В составе возможно содержание "скрытого" глютена, недопустимого в питании детей с целиакией. Блюдо рекомендуется заменить на свежие фрукты
Итого за Полдник		441	
Итого за Суббота - 1		2,216	

День/неделя: Суббота - 1		
Завтрак		
Перец сладкий		100
Рыба припущенная с маслом, 100/5		105
Картофель отварной в молоке		180
Фрукты свежие (мандарины)		100
Чай с шиповником, 200/11		200
Хлеб безглютеновый		50
Итого за Завтрак		735
Обед		
Салат зеленый с огурцами		100
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 250/10		260
Печень жареная с маслом		100
Каша гречневая		180
Компот из свежих яблок, 200/11		200
Хлеб безглютеновый		90
Итого за Обед		930
Полдник		
Печенье из гречневой муки		30
Чай с сахаром, 200/11		200
Яблоко		150
Итого за Полдник		380
Итого за Суббота - 1		2,045

День недели: Понедельник - 2			
Завтрак			
3	Горячий бутерброд с сыром с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки, недопустимый в питании детей с целиакией
16	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	Противопоказаний не имеет
36	Омлет с морковью, маслом, 150/5	155	Противопоказаний не имеет
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе напитка содержится кофе-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
			С целью обогащения рациона витамином С рекомендуется добавить свежие фрукты
Итого за Завтрак		565	
Обед			
11	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	Противопоказаний не имеет
26	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/50	300	Противопоказаний не имеет
53	Курица по-тайски	280	Противопоказаний не имеет
61	Напиток клюквенный	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе блюда содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		940	
Полдник			
63	Фрукты свежие (яблоко)	140	Противопоказаний не имеет
94	Печенье нарезное	20	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
78	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	Йогурт недопустим в питании детей с целиакией. Подлежит замене на аналогичный кисломолочный напиток
Итого за Полдник		360	
Итого за Понедельник - 2		1.865	

День недели: Понедельник - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Овощи натуральные свежие (помидор)	100
Омлет с морковью	170
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	90
Яблоко	150
Итого за Завтрак	720
Обед	
Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100
Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30	280
Курица по-тайски	280
Напиток клюквенный	200
Хлеб безглютеновый	60
Итого за Обед	920
Полдник	
Яблоко	150
Печенье кокосовое безглютеновое	30
Кефир	200
Итого за Полдник	380
Итого за Понедельник - 2	2.020

День недели: Вторник - 2			
Завтрак			
14	Салат из зеленого горошка	100	В связи с заменой основного блюда подлежит замене
34	Макароны запеченные с сыром	200	В составе блюда содержится макаронные изделия из пшеничной муки, недоступной в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда из безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание массового нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
76	Какао с молоком	200	В составе содержится какао-порошок, недоступный в питании детей с целиакией
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	20	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		650	
Обед			
6	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокачанная)	100	Противопоказаний не имеет
20	Свекольник со сметаной, 250/10	260	Противопоказаний не имеет
45	Мисо духовое	280	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание массового нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить.
65	Компот из свежей груши	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	80	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией.
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Обед		970	
Полдник			
88	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Рекомендуется заменить на фрукты свежие
95	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	50	В составе возможно содержание "скрытого" глютена, недопустимого в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
70	Чай без сахара	200	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		350	
Итого за Вторник - 2		1.970	

День недели: Вторник - 2		
Сыр полутвердый	20	
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	
Чай с молоком, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	40	
Фрукты свежие (апельсин)	100	
Итого за Завтрак		610
Обед		
Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокачанная)	100	
Свекольник со сметаной, 250/10	260	
Гуляш из говядины (мука рисовая)	100	
Каша гречневая рассыпчатая	180	
Компот из свежей груши, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	90	
Итого за Обед		930
Полдник		
Груша	150	
Печенье рисовое безглютеновое	30	
Чай с сахаром, 200/11	200	
Итого за Полдник		380
Итого за Вторник - 2		1.920

День недели: Четверг - 2			
Завтрак			
2	Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится мука пшеничная и джем промышленного производства, недопустимые в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене
32	Каша вязкая молочная овсяная с яблокой с маслом, 200/5	205	В составе блюда содержится крупа овсяная, недопустимая в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
77	Бразильский шоколад	200	В составе блюда содержится какао-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене
63	Фрукты свежие (яблоко)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		575	
Обед			
7	Салат картофельный с сельдью	100	Противопоказаний не имеет
21	Щи из свежей капусты со сметаной, 250/10	260	Противопоказаний не имеет
54	Котлеты рубленые из птицы с маслом, 100/5	105	В составе блюда содержится продукты из пшеничной муки (хлеб пшеничный, сухари панировочные), недопустимые в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное
61	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	200	Противопоказаний не имеет
82	Напиток из плодов шиповника	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Юдovsky"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдovsky"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		945	
Полдник			
84	Блишечки с молоком стученым, 100/50	150	В составе Блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
72	Чай с лимоном без сахара	207	Противопоказаний не имеет
			С целью обогащения рациона витамином С рекомендуется добавить свежие фрукты
Итого за Полдник		357	
Итого за Четверг - 2		1.877	

День недели: Четверг - 2		
Завтрак		
Масло сливочное	10	
Каша вязкая молочная гречневая	250	
Чай с молоком, 200/11	200	
Фрукты свежие (яблоко)	100	
Хлеб безглютеновый	50	
Итого за Завтрак		610
Обед		
Салат картофельный с сельдью	120	
Щи из свежей капусты со сметаной, 250/10	260	
Гуляш из курицы (мука рисовая)	100	
Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	180	
Напиток из плодов шиповника	200	
Хлеб безглютеновый	120	
Итого за Обед		980
Полдник		
Печенье кокосовое безглютеновое	30	
Чай с лимоном с сахаром, 200/11	200	
Груша	150	
Итого за Полдник		380
Итого за Четверг - 2		1.970

День недели: Пятница - 2			
Завтрак			
18	Перец сладкий	100	Противопоказаний не имеет
48	Печень по-строгановски	100	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блока рекомендуется заменить на равноценное
58	Спагетти отварные с маслом	180	В составе блюда содержится макаронные изделия из пшеничной муки, недоступной в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блока рекомендуется заменить на равноценное
76	Какао с молоком	200	В составе напитка содержится какао-порошок, недоступный в питании детей с целиакией
89	Хлеб пшеничный "Удovsky"	50	В составе содержится мука пшеничная. Недоступима в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Удovsky"	50	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		680	
Обед			
10	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	Противопоказаний не имеет
23	Рассольник домашний с мясом со сметаной, 250/25/10	285	Противопоказаний не имеет, вместе с тем с целью снижения белковой составляющей рациона рекомендуется приготовление блюда на ненасыщенной бульоне или воде
43	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	120	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блока рекомендуется заменить на равноценное
60	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	Противопоказаний не имеет
67	Компот из свежих плодов (яблоко и апельсин)	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Удovsky"	60	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Удovsky"	60	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Обед		1025	
Полдник			
93	Булочка розовая	40	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
78	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	Йогурт не допускается в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
63	Фрукты свежие (бананы)	120	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		360	
Итого за Пятница - 2		2,065	

День недели: Пятница - 2		
Завтрак		
Перец сладкий		100
Печень жареная с маслом		100
Рагу из овощей		180
Чай с сахаром, 200/11		200
Хлеб безглютеновый		60
Итого за Завтрак		640
Обед		
Салат из белокачанной капусты с морковью		100
Рассольник домашний со сметаной, 250/10		280
Рыба (горбуша), запеченная с соусом томатным, 100/30		130
Картофельное пюре		180
Компот из свежих плодов (яблоко и апельсин)		200
Хлеб безглютеновый		90
Итого за Обед		900
Полдник		
Печенье рисовое безглютеновое		30
Кефир		200
Фрукты свежие (бананы)		150
Итого за Полдник		380
Итого за Пятница - 2		1,980

День недели: Суббота - 2			
Завтрак			
1	Бутерброд с маслом, 40/10	50	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки, недопустимый в питании детей с целиакией. Также с целью ограничения животных жиров в рационе рекомендуется исключить блюдо.
39	Запеканка из творога с морковью с маслом, 200/5	205	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда и заменой пшеничной муки на рисовую. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе блюда содержится кофейный напиток, недопустимый в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдольский"	20	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		575	
Обед			
12	Салат из свеклы с яблоком (свежая), яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	Противопоказаний не имеет
25	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	В составе блюда используется крупа перловая, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с крутой рисовой, гречневой или пшенной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
47	Говядина в кисло-сладком соусе	120	В составе соуса содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить.
55	Каша гречневая	200	
68	Кисель из плодов или ягод свежих (яблочный)	200	В рецептуре блюда предусматривается использование различных видов крахмала. Приготовление напитка возможно с использованием картофеля крахмала. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное.
89	Хлеб пшеничный "Юдольский"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Юдольский"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		950	
Полдник			
86	Пирожки со свежей капустой с яйцом	36	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	Противопоказаний не имеет
79	Сок фруктовый (яблочный)	200	В напитке возможно содержание "скрытого" глютена, недопустимого в питании детей с целиакией. Рекомендуется заменить на свежие фрукты.
Итого за Полдник		448	
Итого за Суббота - 2		1.973	

День недели: Суббота - 2			
Завтрак			
	Сырники из творога (мука рисовая) с соусом молочным сладким (мука рисовая), 140/50	190	
	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	60	
	Фрукты свежие (мандарины)	100	
Итого за Завтрак		550	
Обед			
	Салат из свеклы с яблоком (свежая), яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	
	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	
	Мясо тушеное (говядина) (мука рисовая)	100	
	Каша гречневая	180	
	Напиток брусничный	200	
	Хлеб безглютеновый	90	
	Печенье из гречневой муки	30	
	Чай с сахаром и лимоном	200	
	Яблоко	150	
Итого за Полдник		380	
Итого за Суббота - 2		1.860	

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск

возрастная группа: 12-18 лет
 Сезон: осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		72.8	0.01	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
176/М/ССЖ	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 250/5	255	8.87	7.02	46.64	285.33	0.29	7.59	250.04	0.61	110.35	203.47	65.29	1.88
209/М	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		104	0.24	22	76.8	4.8	1
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	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
Итого за Завтрак		575	23.61	20.54	87.97	636.64	0.52	10.63	412.29	1.21	407.81	497.12	125.37	5.83
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	120	1.38	6.18	4.63	81.79	0.07	79.7	221.88	3.5	30.98	28.36	19.86	0.96
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2.65	6.84	11.97	121.05	0.09	41.19	290.32	2.5	53.3	66.07	29.15	1.06
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/40	140	18.96	6.30	15.38	198.08	0.18	11.39	452.0	2.88	64.9	305.21	81.36	1.53
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.76	4.37	30.38	176.27	0.22	37.2	28.08	0.24	20.9	109.61	42.87	1.69
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06	0.01	5	1.15	0.1	10.67	7.93	6.75	0.63
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		990	33.09	27.80	115.31	856.42	0.81	174.48	993.66	9.54	301.54	654.79	236.69	8.27
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8.4	102	0.04				248	184	28	0.2
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье кокосовое	30	1.08	6.93	16.86	134.13								
Итого за Полдник		380	7.68	12.53	39.96	306.63	0.09	15	7.5	0.3	272	200.5	41.5	3.5
Итого за день		1,945	64.38	60.87	243.24	1799.69	1.42	200.11	1413.45	11.05	981.35	1352.41	403.56	17.6

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	10	0.1	17	30	14	0.5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом сливочным, 120/5	125	11.67	16.26	3	205.48	0.08	0.65	255.0	0.61	107.39	201.3	16.7	2.08
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
	Хлеб безглютеновый	100	6.73	4.65	41.25	237.94	0.27		0.24	0.36	139.32	152.82	65.12	2.68
338/М	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.9	0.05	78	10.4	0.26	44.2	29.9	16.9	0.39
Итого за Завтрак		655	22.19	22.69	71.09	588.97	0.45	89.48	288.46	1.39	380.39	472.66	124.99	6.56
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1.57	5.19	8.61	88.09	0.06	10.75	267.2	2.35	25.02	47.04	21.44	0.87
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	8.67	4.92	19.28	156.39	0.35	11.92	201.9	1.53	33.68	114.31	38.02	2.44
279/М/Ц	Тефтели из говядины с соусом тотматным, 100/30	130	13.97	10.33	10.28	191.45	0.08	9.2	335.8	2.03	27.28	159.14	36.56	1.45
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		950	34.39	30.19	115.12	877.55	0.93	66.03	844.47	6.67	264.37	578	193.6	8.71
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье рисовое	30	1.5	5.4	18.6	132								
Итого за Полдник		380	2.30	6.02	44.35	247.91	0.05	15.1	8	0.3	29.28	24.74	17.9	4.15
Итого за день		1,985	58.88	58.90	230.56	1714.43	1.43	170.61	1140.93	8.36	674.04	1075.4	336.49	19.42

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	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
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	100	1.3	0.1	4.9	26	0.08	200	250	0.7	8	16	7	0.5
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	12.91	10.65	2.66	161.17	0.11	12	178.52	3.39	16.65	145.85	30.33	1.83
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.36	5.8	37.75	236.33	0.28		23.82	0.58	15.14	198.33	132.07	4.44
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб безглютеновый	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
Итого за Завтрак		640	27.63	19.60	87.60	645.35	0.66	242.1	477.5	5.03	138.25	476	217.35	9.56
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1.39	5.18	4.09	69.45	0.04	30.25	51.25	2.52	31.15	32.33	18.37	0.74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4.64	7.46	19.36	163.46	0.2	12.76	206.85	2.4	15.92	82.48	26.43	0.95
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	23.83	14.27	34.4	360.38	0.33	58.8	642.46	2.86	61.3	308.12	81.59	3.02
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		920	36.16	30.97	108.10	861.15	0.82	141.81	904.16	8.24	236.68	567.14	189.29	7.4
Полдник														
	Кефир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
338/М	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144	0.06	15	30	0.6	12	42	63	0.9
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4.53	1.74	5.73	56.28	0.05	0.44	2.28	0.89	15.02	26.7	16.85	0.59
Итого за Полдник		380	12.58	7.49	45.23	306.28	0.19	16.84	72.28	1.49	267.02	248.7	107.85	1.69
Итого за день		1,940	76.37	58.06	240.93	1812.78	1.67	400.75	1453.94	14.76	641.95	1291.84	514.49	18.65

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 140/30	170	23.22	14.89	31.63	363.19	0.09	4.4	91.1	0.40	211.64	295.8	41.68	0.75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
	Хлеб безглютеновый	40	2.98	1.79	18.24	102.69	0.12		0.09	0.15	54.52	66.16	26.16	1.14
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
Итого за Завтрак		560	28.62	18.55	79.06	612.03	0.26	12.68	107.01	1.21	367.14	444.6	98.08	6.25
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.01	5.15	3.82	66.98	0.05	17	67.54	2.6	18.14	31.45	16.67	0.73
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2.65	6.84	11.97	121.05	0.09	41.19	290.32	2.5	53.3	66.07	29.15	1.06
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20	120	23.41	10.3	12.5	238.44	0.25	6.32	252.4	3.12	34	245.38	45.56	1.0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
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	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		950	37.27	31.94	105.70	869.29	0.84	98.67	648.19	8.84	286.67	603.21	192.76	6.77
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Печенье кокосовое	30	1.08	6.93	16.86	134.13								
Итого за Полдник		380	1.88	7.40	43.36	250.04	0.03	7.6	3.5	0.6	33.78	32.24	22.4	4.3
Итого за день		1,890	67.77	57.89	228.12	1731.36	1.13	118.95	758.7	10.65	687.59	1080.05	313.24	17.32

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	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
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		72.8	0.01	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 240/5/5	250	5.98	6.58	46.71	270.68	0.08	1.31	44.72	0.32	129.08	157.5	35.84	0.59
209/М	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		104	0.24	22	76.8	4.8	1
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	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		560	20.00	19.53	84.00	597.57	0.28	4.35	206.94	0.87	406.68	432.13	88.18	4.21
Обед														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	100	1.37	5.31	4.54	71.73	0.03	24.9	34	2.42	26.97	29.75	15.17	0.58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	8.67	4.92	19.28	156.39	0.35	11.92	201.9	1.53	33.68	114.31	38.02	2.44
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	12.91	10.65	2.66	161.17	0.11	12	178.52	3.39	16.65	145.85	30.33	1.83
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.45	4.26	46.69	242.84	0.05		22.5	0.3	6.98	96.15	31.57	0.65
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		910	32.96	28.78	119.40	876.48	0.75	51.82	438.7	8.12	196.97	511.58	166.89	7.74
Полдник														
338/М	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0.06	90	12	0.3	51	34.5	19.5	0.45
	Ряженка	200	6	5	8.4	102	0.04				248	184	28	0.2
	Печенье рисовое	30	1.5	5.4	18.6	132								
Итого за Полдник		380	8.85	10.70	39.15	298.5	0.1	90	12	0.3	299	218.5	47.5	0.65
Итого за день		1,850	61.81	59.01	242.55	1772.55	1.13	146.17	657.64	9.29	902.65	1162.21	302.57	12.6

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	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
Завтрак														
71/М	Поджаренная из перца сладкого	100	1.3	0.1	4.9	26	0.08	200	250	0.7	8	16	7	0.5
228/М/ССЖ	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным, 100/5	105	17.55	6.80	0.11	132.08	0.12	0.55	47.0	0.41	47.02	266.63	60.61	0.90
311/М/ССЖ	Картофель отварной в молоке	180	4.12	8.75	26.31	201.04	0.2	30.47	57.42	0.29	62.07	122.7	39.68	1.42
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		735	28.11	18.33	77.07	594.55	0.62	299.12	389.55	1.91	230.69	519.13	158.5	5.38
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0.99	3.14	2.12	40.25	0.02	5.5	5.5	1.38	10.45	16.79	7.77	0.28
82/М/Ц	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2.02	7.71	12.04	126.4	0.06	21.54	227.96	2.89	46.42	56.39	25.32	1.17
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	100	20.99	8.69	10.84	207.67	0.35	37.95	9457	1.1	12.39	368.78	22.83	7.97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.36	5.8	37.75	236.33	0.28		23.82	0.58	15.14	198.33	132.07	4.44
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	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		930	38.62	29.48	115.46	888.51	0.96	68.99	9716.48	6.35	211.91	782.3	248.29	17.17
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4.53	1.74	5.73	56.28	0.05	0.44	2.28	0.89	15.02	26.7	16.85	0.59
Итого за Полдник		380	5.33	2.36	31.48	172.19	0.1	15.54	10.28	1.19	44.3	51.44	34.75	4.74
Итого за день		2,045	72.06	50.17	224.01	1655.25	1.68	383.65	10116.31	9.45	486.9	1352.87	441.54	27.29

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	133	0.7	14	26	20	0.9
214/М/ССЖ	Омлет с морковью	170	12.21	10.99	7.19	177.61	0.11	3.92	1581.3	0.8	111.7	227.53	41.11	2.53
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
Итого за Завтрак		720	20.29	23.04	74.68	598.79	0.46	44.02	1767.5	2.22	278.16	418.88	135.76	10.01
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2.1	5.18	7.77	86.35	0.06	34.35	276.5	2.38	39.42	46.16	20.44	0.69
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30	280	9.99	5.81	22.2	181.35	0.23	27.17	234.28	2.04	27.82	155.95	45.31	1.52
323/К/ССЖ	Курица по-тайски	280	20.85	14.39	43.15	383.36	0.16	13.3	412.95	0.7	31.66	257.14	59.49	1.83
342/М/ССЖ	Морс клюквенный, 200/11	200	0.1	0.04	11.72	49.49		3	0.6	0.2	3.13	2.2	3	0.15
	Хлеб безглютеновый	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
Итого за Обед		920	37.80	28.41	114.63	868.47	0.64	77.82	924.48	5.57	193.41	568.52	171.28	6.04
Полдник														
	Ацидофилин	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье кокосовое	30	1.08	6.93	16.86	134.13								
Итого за Полдник		380	7.48	12.53	39.56	310.63	0.13	16.4	47.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		2,020	65.57	63.98	228.87	1777.89	1.23	138.24	2739.48	8.09	735.57	1183.9	348.54	19.55

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		72.8	0.01	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 240/5/5	250	10.94	8.85	54	340.49	0.32	1.64	52.11	0.37	171.43	262.07	70.07	1.87
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
	Хлеб безглютеновый	40	2.98	1.79	18.24	102.69	0.12		0.09	0.15	54.52	66.16	26.16	1.14
338/М	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
Итого за Завтрак		610	21.28	18.16	94.08	634.63	0.51	62.61	130.62	0.88	508.43	509.87	128.47	4.42
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1.39	5.18	4.09	69.45	0.04	30.25	51.25	2.52	31.15	32.33	18.37	0.74
113/И	Свекольник со сметаной, 250/10	260	2.55	4.81	15.18	115.03	0.09	20.74	233.72	1.61	48.26	74.84	33.45	1.66
260/М/Ц	Гуляш из говядины	100	15.68	8.69	7.68	175.78	0.12	5.25	22.61	1.95	14.18	172.2	29.77	1.88
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.36	5.8	37.75	236.33	0.28		23.82	0.58	15.14	198.33	132.07	4.44
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (груша), 200/11	200	0.16	0.12	15.1	62.69	0.01	2	0.8	0.16	7.93	6.4	4.8	0.95
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		930	34.24	28.58	117.61	874.45	0.78	58.24	332.4	7.14	237.44	621.71	275.16	12.07
Полдник														
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
	Печенье рисовое	30	1.5	5.4	18.6	132								
Итого за Полдник		380	2.30	5.87	45.10	247.91	0.03	7.6	3.5	0.6	33.78	32.24	22.4	4.3
Итого за день		1,920	57.82	52.61	256.79	1756.99	1.32	128.45	466.52	8.62	779.65	1163.82	426.03	20.79

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	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
Завтрак														
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 140/40	180	22.59	15.58	35.41	380.6	0.08	5.54	101.75	0.43	210.53	288.75	40.26	0.86
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	40	2.98	1.79	18.24	102.69	0.12		0.09	0.15	54.52	66.16	26.16	1.14
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
Итого за Завтрак		570	26.43	18.00	79.61	601.54	0.25	23.44	109.84	0.89	297.13	381.19	85.16	6.2
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0.87	4.11	3.31	53.73	0.03	9.8	8.3	1.87	20.23	33.98	13.81	0.55
101/М/ССЖ	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	4.95	5.67	17.13	139.72	0.24	12.76	207.15	1.5	17.2	87.64	28.7	1.09
231/М/Ц	Поджарка из рыбы	100	21.35	9.36	11.14	216.52	0.18	6.63	12.6	4.03	71.64	345.58	80.61	1.53
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4.16	5.64	39.48	225.94	0.07	4.8	511.5	0.43	23.08	106.68	37.7	0.94
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		910	36.95	28.40	117.11	879.86	0.74	73.99	743.13	8.25	247.04	702.8	217.42	6.53
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8.4	102	0.04				248	184	28	0.2
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4.53	1.74	5.73	56.28	0.05	0.44	2.28	0.89	15.02	26.7	16.85	0.59
Итого за Полдник		380	11.13	7.19	29.58	228.78	0.12	7.94	5.28	1.49	291.52	234.7	62.85	4.24
Итого за день		1,860	74.51	53.59	226.30	1710.18	1.11	105.37	858.25	10.63	835.69	1318.69	365.43	16.97

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 240/5/5	250	11.48	8.8	47.46	315.45	0.32	1.63	51.24	0.67	165.62	299.14	141.64	4.32
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		610	17.82	20.29	96.88	647.7	0.53	12.46	114.18	1.23	328.02	459.83	198.23	8.98
Обед														
77/М/ССЖ	Салат картофельный с сельдью	120	6.1	5.49	15.65	136.67	0.12	19.2	10.08	0.94	27.62	111.05	39.16	1.21
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2.65	6.84	11.97	121.05	0.09	41.19	290.32	2.5	53.3	66.07	29.15	1.06
290/М/Ц	Гуляш из курицы	100	14.9	11.45	5.54	183.23	0.09	6.5	40.32	2.38	14.1	145.52	21.84	0.87
6/И	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	180	1.96	1.41	8.83	57.95	0.09	29.4	85.56	1	31.47	49.04	25.05	1.13
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	120	8.05	5.76	48.89	284.62	0.32		0.3	0.43	171.28	183.32	79.84	3.22
Итого за Обед		980	34.20	31.17	109.59	872.85	0.72	256.29	557.3	7.86	307.7	557.72	197.76	8
Полдник														
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
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Печенье кокосовое	30	1.08	6.93	16.86	134.13								
Итого за Полдник		380	1.94	7.41	43.57	252.42	0.03	10.4	3.5	0.61	36.58	33.78	23.24	4.35
Итого за день		1,970	53.96	58.87	250.04	1772.97	1.28	279.15	674.98	9.7	672.3	1051.33	419.23	21.33

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из перца сладкого	100	1.3	0.1	4.9	26	0.08	200	250	0.7	8	16	7	0.5
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	100	20.99	8.69	10.84	207.67	0.35	37.95	9457	1.1	12.39	368.78	22.83	7.97
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3.6	6.55	21.11	159.17	0.16	48.5	868.02	3.1	53.96	102.9	49.67	1.67
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб безглютеновый	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
Итого за Завтрак		640	30.85	18.35	77.69	606.17	0.78	286.55	10575.67	5.15	171.01	602.99	126.94	12.84
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 250/10	260	2.06	3.83	13.68	98.27	0.1	16.44	212.83	1.06	25.38	62.13	24.43	0.9
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/30	130	23.63	10.3	13.5	244.16	0.26	9.07	363.0	3.20	39	253.19	49.79	1.2
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3.94	5.67	26.52	173.36	0.2	31.16	37.78	0.24	52.28	116.7	39.48	1.44
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок и апельсинов, 200/11	200	0.28	0.14	15.05	64.24	0.02	14.5	2.85	0.09	11.13	7.35	4.85	0.64
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		960	37.72	29.10	111.43	868.29	0.85	111.27	819.29	7.24	294.43	610.09	193.2	7.15
Полдник														
	Ацидофилин	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
338/М	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144	0.06	15	30	0.6	12	42	63	0.9
	Печенье рисовое	30	1.5	5.4	18.6	132								
Итого за Полдник		380	9.55	11.15	58.10	382	0.14	16.4	70	0.6	252	222	91	1.1
Итого за день		1,980	78.12	58.60	247.22	1856.46	1.77	414.22	11464.96	12.99	717.44	1435.08	411.14	21.09

День: суббота
Неделя: 2

№ рец.	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
Завтрак														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом молочным сладким, 140/50	190	23.88	16.94	29.77	376.26	0.09	0.9	105.6	0.37	233.01	313.4	39.39	0.66
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб безглютеновый	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		550	29.74	20.19	79.56	636.11	0.34	69.03	140.76	0.93	366.47	446.18	98.34	3.55
Обед														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1.15	5.2	12.32	101.51	0.02	10.2	3.09	2.34	30.48	32.76	17.89	1.72
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	1.95	4.64	11.05	94.43	0.08	20.55	214.6	1.26	36	55.11	21.3	0.79
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	12.91	10.65	2.66	161.17	0.11	12	178.52	3.39	16.65	145.85	30.33	1.83
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.36	5.8	37.75	236.33	0.28		23.82	0.58	15.14	198.33	132.07	4.44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		930	30.61	30.37	114.21	861.7	0.73	45.75	421.83	8.09	224.38	572.86	259.69	11.29
Полдник														
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
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье из гречневой муки	30	4.53	1.74	5.73	56.28	0.05	0.44	2.28	0.89	15.02	26.7	16.85	0.59
Итого за Полдник		380	5.39	2.37	31.69	174.57	0.1	18.34	10.28	1.2	47.1	52.98	35.59	4.79
Итого за день		1,860	65.74	52.93	225.46	1672.38	1.17	133.12	572.87	10.22	637.95	1072.02	393.62	19.63

Расчёт ХЭХ типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск возрастной категория 12 - 18 лет.

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								ПНЖК Омега-3
		Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Среднее значение завтраков	619	24.71	16.08	19.77	82.44	616.67	156.67	0.47	0.72	96.37	1,226.69	0.75	1.91	323.35	471.72	132.11	6.98	369.89	18.49	14.96	0.30	0.13
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		27%	65%	21%	22%	23%	52%	34%	45%	138%	136%	8%	13%	27%	39%	44%	39%	31%	18%	30%	8%	7%
Среднее значение обедов	940	35.33	23.26	29.60	113.64	871.25	45.67	0.80	0.74	102.10	1,445.34	2.48	7.66	250.21	610.89	211.84	8.93	634.24	28.48	22.11	0.20	0.56
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	66%	32%	30%	32%	15%	57%	0%	146%	161%	25%	51%	21%	51%	71%	50%	53%	28%	44%	5%	28%
Среднее значение полдников	380	6.37	2.47	7.75	40.93	264.82	4.00	0.09	0.21	19.76	21.14	0.00	0.75	155.86	129.03	45.71	3.44	265.37	2.01	0.59	0.00	0.01
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		7%	39%	8%	11%	10%	1%	6%	13%	28%	2%	0%	5%	13%	11%	15%	19%	22%	2%	1%	0%	1%
Среднее значение за рацион	1,939	66	42	57	237	1,753	206	1	2	218	2,693	3	10	729	1,212	390	19	1270	49	38	0.50	1
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		74%	63%	62%	62%	64%	69%	97%	104%	312%	299%	32%	69%	61%	101%	130%	108%	106%	49%	75%	13%	35%
100 % Норма СанПиН		90	не менее 60%	92	383	2,720	300	1	1.6	70	900	10	12	1,200	1,200	300	18	1,200	100	50	4	2

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярскa возрастной категории 12-18 лет.

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2,720
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	23.61	20.54	87.97	636.64
вторник 1	22.19	22.69	71.09	588.97
среда 1	27.63	19.6	87.6	645.35
четверг 1	28.62	18.55	79.06	612.03
пятница 1	20	19.53	84	597.57
суббота 1	28.11	18.33	77.07	594.55
понедельник 2	20.29	23.04	74.68	598.79
вторник 2	21.28	18.16	94.08	634.63
среда 2	26.43	18	79.61	601.54
четверг 2	17.82	20.29	96.88	647.7
пятница 2	30.85	18.35	77.69	606.17
суббота 2	29.74	20.19	79.56	636.11
Среднее	24.71	19.77	82.44	616.67

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
26%	22%	23%	23%
25%	25%	19%	22%
31%	21%	23%	24%
32%	20%	21%	23%
22%	21%	22%	22%
31%	20%	20%	22%
23%	25%	19%	22%
24%	20%	25%	23%
29%	20%	21%	22%
20%	22%	25%	24%
34%	20%	20%	22%
33%	22%	21%	23%
27%	21%	22%	23%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	29%	55%
15%	35%	48%
17%	27%	54%
19%	27%	52%
13%	29%	56%
19%	28%	52%
14%	35%	50%
13%	26%	59%
18%	27%	53%
11%	28%	60%
20%	27%	51%
19%	29%	50%
16%	29%	53%

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	33.09	27.8	115.31	856.42
вторник 1	34.39	30.19	115.12	877.55
среда 1	36.16	30.97	108.1	861.15
четверг 1	37.27	31.94	105.7	869.29
пятница 1	32.96	28.78	119.4	876.48
суббота 1	38.62	29.48	115.46	888.51
понедельник 2	37.8	28.41	114.63	868.47
вторник 2	34.24	28.58	117.61	874.45
среда 2	36.95	28.4	117.11	879.86
четверг 2	34.2	31.17	109.59	872.85
пятница 2	37.72	29.1	111.43	868.29
суббота 2	30.61	30.37	114.21	861.7
Среднее	35.33	29.6	113.64	871.25

Обед

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
37%	30%	30%	31%
38%	33%	30%	32%
40%	34%	28%	32%
41%	35%	28%	32%
37%	31%	31%	32%
43%	32%	30%	33%
42%	31%	30%	32%
38%	31%	31%	32%
41%	31%	31%	32%
38%	34%	29%	32%
42%	32%	29%	32%
34%	33%	30%	32%
39%	32%	30%	32%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	29%	54%
16%	31%	52%
17%	32%	50%
17%	33%	49%
15%	30%	54%
17%	30%	52%
17%	29%	53%
16%	29%	54%
17%	29%	53%
16%	32%	50%
17%	30%	51%
14%	32%	53%
16%	31%	52%

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	7.68	12.53	39.96	306.63
вторник 1	2.3	6.02	44.35	247.91
среда 1	12.58	7.49	45.23	306.28
четверг 1	1.88	7.4	43.36	250.04
пятница 1	8.85	10.7	39.15	298.5
суббота 1	5.33	2.36	31.48	172.19
понедельник 2	7.48	12.53	39.56	310.63
вторник 2	2.3	5.87	45.1	247.91
среда 2	11.13	7.19	29.58	228.78
четверг 2	1.94	7.41	43.57	252.42
пятница 2	9.55	11.15	58.1	382
суббота 2	5.39	2.37	31.69	174.57
Среднее	6.37	7.75	40.93	264.82

Полдник

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
9%	14%	10%	11%
3%	7%	12%	9%
14%	8%	12%	11%
2%	8%	11%	9%
10%	12%	10%	11%
6%	3%	8%	6%
8%	14%	10%	11%
3%	6%	12%	9%
12%	8%	8%	8%
2%	8%	11%	9%
11%	12%	15%	14%
6%	3%	8%	6%
7%	8%	11%	10%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
10%	37%	52%
4%	22%	72%
16%	22%	59%
3%	27%	69%
12%	32%	52%
12%	12%	73%
10%	36%	51%
4%	21%	73%
19%	28%	52%
3%	26%	69%
10%	26%	61%
12%	12%	73%
10%	26%	62%

Себестоимость рациона типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярска возрастной категории 12-18 лет.

Неделя 1										
Понедельник-1 Завтрак	47.49	Вторник-1 Завтрак	86.52	Среда-1 Завтрак	128.97	Четверг-1 Завтрак	124.65	Пятница-1 Завтрак	46.49	Суббота-1 Завтрак
Сыр полутвердый	11.22	Подгарнировка из свежих огурцов, 60	16.66	Подгарнировка из перца сладкого, 100	44.95	Сырники из творога, 120	57.28	Сыр полутвердый, 15	11.22	Подгарнировка из перца сладкого, 60
Каша вязкая (из пшенной крупы) с тьковой с маслом, 250/5	16.87	Омлет натуральный, 100	17.01	Мясо тушеное (говядина), 90	64.19	Соус ягодный, 30	16.34	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 190/5/5	15.87	Рыба припущенная (минтай), 100
Яйцо вареное, 40	8.58	Масло сливочное, 5	4.36	Каша гречневая рассыпчатая, 150	9.23	Чай с молоком, 200/11	6.20	Яйцо вареное, 40	8.58	Масло сливочное, 5
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Чай с молоком, 200/11	6.20	Чай с шиповником, 200/11	3.05	Хлеб безглютеновый, 40	5.59	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Картофель отварной в молоке, 150
Хлеб безглютеновый	7.55	Хлеб безглютеновый, 90	12.26	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Груша, 150	39.24	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Чай с шиповником, 200/11
		Апельсин, 130	30.03							Мандарин
Понедельник-1 Обед	173.16	Вторник-1 Обед	118.52	Среда-1 Обед	117.32	Четверг-1 Обед	152.11	Пятница-1 Обед	124.25	Хлеб безглютеновый, 50
Салат из свежих помидоров и перца сладкого	47.21	Винегрет овощной, 60	10.20	Салат овощной, 100	27.24	Салат из свежих помидоров и огурцов, 100	32.71	Салат из овощей с кукурузой, 60	15.75	Салат зеленый с огурцами, 100
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	15.05	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне, 200	12.65	Суп картофельный с рисом на курином бульоне, 200	8.18	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	15.05	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне, 200	12.65	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10
Рыба запеченная	54.00	Тефтели из говядины, 90	49.53	Рыба из овощей с курицей, 240	59.31	Рыба запеченная (горбуша), 90	51.33	Мясо тушеное (говядина), 90	64.19	Печень жареная с маслом, 90
Соус томатный	16.21	Соус томатный, 20	10.80	Компот из черной смородины, 200/11	11.80	Соус томатный, 30	16.21	Рис отварной с маслом сливочным, 150	10.83	Каша гречневая рассыпчатая, 150
Картофель отварной	14.53	Картофельное пюре, 150	12.75	Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Картофельное пюре, 150	12.75	Морс из брусники, 200/11	11.80	Компот из свежих яблок, 200/11
Компот из яблок и вишни, 200/11	15.37	Морс из брусники, 200/11	11.80			Компот из вишни, 200/11	11.80	Хлеб безглютеновый, 60	9.03	Хлеб безглютеновый, 80
Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Хлеб безглютеновый, 80	10.79			Хлеб безглютеновый, 90	12.26			
Понедельник-1 Промежуточное питание	53.77	Вторник-1 Промежуточное питание	32.29	Среда-1 Промежуточное питание	68.56	Четверг-1 Промежуточное питание	48.63	Пятница-1 Промежуточное питание	61.22	Суббота-1 Промежуточное питание
Ряженка, 200	23.39	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Кефир, 200	23.39	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Апельсин, 150	30.35	Чай с сахаром, 200/11
Яблоко, 150	22.90	Яблоко, 150	22.90	Банан, 150	37.69	Груша, 150	39.24	Ряженка, 200	23.39	Яблоко, 150
Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20	7.48	Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20

Неделя 2										
Понедельник-2 Завтрак	104.57	Вторник-2 Завтрак	62.14	Среда-2 Завтрак	104.51	Четверг-2 Завтрак	54.37	Пятница-2 Завтрак	98.32	Суббота-2 Завтрак
Масло сливочное	8.73	Сыр полутвердый, 15гр	11.22	Запеканка из творога, 120	56.41	Масло сливочное	8.73	Подгарнировка из перца сладкого, 60	27.10	Сырники из творога, 120
Подгарнировка из свежих помидоров, 100	39.66	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 190/5/5	16.04	Соус ягодный, 30	16.34	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 190/5/5	16.96	Печень жареная с маслом, 90	42.61	Соус молочный сладкий, 50
Омлет с морковью, 150	20.58	Чай с молоком, 200/11	6.20	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Чай с молоком, 200/11	6.20	Рагу из овощей, 150	19.15	Чай с шиповником, 200/11
Чай с сахаром, 200/11	1.91	Хлеб безглютеновый, 40	5.59	Хлеб безглютеновый, 40	5.59	Яблоко	14.93	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Хлеб безглютеновый, 50
Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Апельсин, 100	23.09	Яблоко, 150	22.90	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Мандарин
Яблоко, 150	22.90									
Понедельник-2 Обед	115.35	Вторник-2 Обед	129.98	Среда-2 Обед	127.86	Четверг-2 Обед	151.78	Пятница-2 Обед	117.23	Суббота-2 Обед
Салат витаминный /2 вариант/, 60	9.77	Салат овощной, 60	14.29	Салат из свежих огурцов, 60	16.46	Салат картофельный с сельдью, 100	16.73	Салат из белокачанной капусты, 100	5.50	Салат из свеклы с яблоками, 100
Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	25.19	Свекольник со сметаной, 200/10	16.62	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне, 200	7.74	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	15.05	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	10.99	Суп из овощей со сметаной, 200/10
Курица по-тайски, 250	59.56	Гуляш из говядины, 90	67.78	Поджарка из рыбы, 90	66.93	Гуляш из курицы, 100	31.91	Рыба запеченная (горбуша), 90	51.33	Мясо тушеное (говядина), 90
Морс клюквенный, 200/11	11.80	Каша гречневая рассыпчатая, 150	9.23	Рис припущенный с овощами, 150	14.14	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	67.54	Соус томатный, 30	16.21	Каша гречневая рассыпчатая, 150
Хлеб безглютеновый, 60	9.03	Компот из свежих плодов (груша), 200	11.27	Компот из черной смородины, 200/11	11.80	Напиток из шиповника, 200/11	6.83	Картофельное пюре, 150	12.75	Морс из брусники, 200/11
		Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Хлеб безглютеновый, 100	13.72	Компот из свежих яблок и апельсинов, 200/11	9.66	Хлеб безглютеновый, 90
								Хлеб безглютеновый, 80	10.79	
Понедельник-2 Промежуточное питание	53.77	Вторник-2 Промежуточное питание	48.63	Среда-2 Промежуточное питание	70.11	Четверг-2 Промежуточное питание	49.99	Пятница-2 Промежуточное питание	68.56	Суббота-2 Промежуточное питание
Кефир, 200	23.39	Груша, 150	39.24	Ряженка, 200	23.39	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Кефир, 200	23.39	Чай с сахаром и лимоном, 200/11
Яблоко, 150	22.90	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Груша, 150	39.24	Груша, 150	39.24	Банан, 150	37.69	Яблоко, 150
Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20	7.48	Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20

жение №5

131.02
27.10
60.13
4.36
16.20
3.05
20.18
7.55
65.75
14.66
42.61
9.23
7.58
10.79
32.29
1.91
22.90
7.48

92.20
57.28
4.14
3.05
7.55
20.18
117.35
12.25
7.62
64.19
9.23
11.80
12.26
33.65
3.27
22.90
7.48

Себестоимость рациона типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярска

сезон осенне-зимний

возраст 12-18 лет

День и номер недели	Завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за три приема пищи
Понедельник-1	55.50	199.03	57.50	312.03
Вторник-1	105.69	143.22	36.02	284.93
Среда-1	139.80	131.10	72.29	343.19
Четверг-1	134.39	161.61	52.36	348.36
Пятница-1	52.72	147.37	64.95	265.04
Суббота-1	160.03	159.76	36.02	355.81
Понедельник-2	111.07	131.56	57.50	300.13
Вторник-2	68.80	158.76	52.36	279.92
Среда-2	120.21	150.08	73.84	344.13
Четверг-2	57.80	174.61	53.72	286.13
Пятница-2	124.88	132.23	72.29	329.40
Суббота-2	103.43	127.93	37.38	268.74
Средняя цена	102.86	151.44	55.52	309.82

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		186.05	400.83	-214.78	46.42
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	173	530	-357	32.58
Творог	1.25	30	60	-30	49.58
Сметана	7.00	6	10	-4	58.33
Сыр твердый	0.66	5	15	-10	33.33
Мясо жилованное	1.00	33	78	-45	41.88
Субпродукты 1 категории	1.16	19	40	-21	47.92
Колбасные изделия	0.80	0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	0.97	33	53	-20	62.68
Рыба филе	1.40	40	77	-37	52.11
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	21	40	-19	51.67
Овощи и картофель		256	306	-49	83.85
Картофель (нетто)	1.00	148	187	-39	79.32
Овощи, зелень	2.70	291	320	-29	90.99
Соки и фрукты		359	581	-222	61.83
Фрукты свежие	1.00	268	185	83	144.77
Фрукты сухие	0.15	14	26	-12	52.56
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макаронь, крупы, бобовые		216	409	-193	52.83
Хлеб ржаной	1.50	0	120	-120	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0	200	-200	0.00
Крупы, бобовые	0.70	151	50	101	302.17
Макаронные изделия	0.70	0	20	-20	0.00
Мука пшеничная	0.70	0	20	-20	0.00
Продукты жировой группы		0			
Масло коровье сливочное	2.40	13	35	-22	38.33
Мargarин		0	0	0	#DIV/0!
Масло растительное		13	18	-5	74.07
Сахар и конд. изделия		57	45	12	125.93
Сахар	1.00	37	35	2	104.76
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	30	15	15	200.00
Прочие					
Чай		2	2.0	-1	75.00
Кофейный напиток		0	1.2	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		4	0.3	3	1166.67
Соль		6	5.0	1	113.00
Крахмал		0	4.0	-4	0.00
Специи		0	2.0	-2	0.42
Итого		1335.3	2348.50		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Завтрак					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение, г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		76.9	400.83	-323.91	19.19
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	65.7	530	-464	12.39
Творог	1.25	29.8	60	-30	49.58
Сметана	7.00	0.0	10	-10	0.00
Сыр твердый	0.66	5.0	15	-10	33.33
Мясо жилованное	1.00	5.8	78	-72	7.48
Субпродукты 1 категории	1.16	9.6	40	-30	23.96
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	0.97	0.0	53	-53	0.00
Рыба филе	1.40	9.2	77	-68	11.90
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	20.5	40	-20	51.25
Овощи и картофель		45.4	306	-260	14.86
Картофель (нетто)	1.00	19.5	187	-168	10.43
Овощи, зелень	2.70	69.9	320	-250	21.85
Соки и фрукты		124.4	581	-456	21.42
Фрукты свежие	1.00	88.3	185	-97	47.70
Фрукты сухие	0.15	5.4	26	-21	20.83
Соки	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0.0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макаронь, крупы, бобовые		89.6	409	-319	21.94
Хлеб ржаной	1.50	0.0	120	-120	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	200	-200	0.00
Крупы, бобовые	0.70	62.8	50	13	125.50
Макаронные изделия	0.70	0.0	20	-20	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	20	-20	0.00
Продукты жировой группы					
Масло коровье сливочное	2.40	8.0	35	-27	22.86
Мargarин		0.0	0	0	#DIV/0!
Масло растительное		1.0	18	-17	5.56
Сахар и конд. изделия		17.6	45	-27	39.07
Сахар	1.00	17.6	35	-17	50.24
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	0.0	15	-15	0.00
Прочие					
Чай		1.0	2.0	-1	50.00
Кофейный напиток		0.0	1.2	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		1.5	0.3	1	500.00
Соль		1.9	5.0	-3	38.67
Крахмал		0.0	4.0	-4	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	0.00
Итого		422.4	2348.50		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Обед					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		93.50	400.83	-307.33	23.33
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	7.0	530	-523	1.32
Творог	1.25	0.0	60	-60	0.00
Сметана	7.00	5.8	10	-4	58.33
Сыр твердый	0.66	0.0	15	-15	0.00
Мясо жилованное	1.00	26.8	78	-51	34.40
Субпродукты 1 категории	1.16	9.6	40	-30	23.56
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	#DIV/0!
Птица - цыпята-бройлер	0.97	33.2	53	-20	62.68
Рыба филе	1.40	31.0	77	-46	40.21
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	0.2	40	-40	0.42
Овощи и картофель		211	306	-95	68.99
Картофель (нетто)	1.00	128.8	187	-58	68.89
Овощи, зелень	2.70	221.3	320	-99	69.14
Соки и фрукты		83	581	-497	14.37
Фрукты свежие	1.00	28	185	-157	15.36
Фрукты сухие	0.15	8	26	-18	31.73
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макаронь, крупы, бобовые		126	409	-282	30.89
Хлеб ржаной	1.50	0.0	120	-120	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	200	-200	0.00
Крупы, бобовые	0.70	88.3	50	38	176.67
Макаронные изделия	0.70	0.0	20	-20	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	20	-20	0.00
Продукты жировой группы					
Масло коровье сладкосливочное	2.40	5.4	35	-30	15.48
Мargarин				0	#DIV/0!
Масло растительное		12.3	18	-6	68.52
Сахар и конд. изделия		14	45	-31	30.19
Сахар	1.00	13.6	35	-21	38.81
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	0.0	15	-15	0.00
Прочие					
Чай		0.0	2.0	-2	0.00
Кофейный напиток		0.0	1.2	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		2.0	0.3	2	666.67
Соль		3.7	5.0	-1	74.33
Крахмал		0.0	4.0	-4	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	0.42
Итого		625.74	2348.50		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Поддик					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		15.63	400.83	-385.20	3.90
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	100.0	530	-430	18.87
Творог	1.25	0.0	60	-60	0.00
Сметана	7.00	0.0	10	-10	0.00
Сыр твердый	0.66	0.0	15	-15	0.00
Мясо жилованное	1.00	0.0	78	-78	0.00
Субпродукты 1 категории	1.16	0.0	40	-40	0.00
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	#DIV/0!
Птица - цыпята-бройлер	0.97	0.0	53	-53	0.00
Рыба филе	1.40	0.0	77	-77	0.00
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	0.0	40	-40	0.00
Овощи и картофель		0	306	-306	0.00
Картофель (нетто)	1.00	0.0	187	-187	0.00
Овощи, зелень	2.70	0.0	320	-320	0.00
Соки и фрукты		151	581	-429	26.04
Фрукты свежие	1.00	151.2	185	-34	81.71
Фрукты сухие	0.15	0.0	26	-26	0.00
Соки	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0.0	0	0	#DIV/0!
Хлеб, мука, макаронь, крупы, бобовые		0	409	-409	0.00
Хлеб ржаной	1.50	0.0	120	-120	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	200	-200	0.00
Крупы, бобовые	0.70	0.0	50	-50	0.00
Макаронные изделия	0.70	0.0	20	-20	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	20	-20	0.00
Продукты жировой группы					#DIV/0!
Масло коровье сладосливочное	2.40	0.0	35	-35	0.00
Мargarин		0.0			
Масло растительное		0.0	18	-18	0.00
Сахар и конд. изделия		26	45	-20	56.67
Сахар	1.00	5.5	35	-30	15.71
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	30.0	15	15	200.00
Прочие					#DIV/0!
Чай		0.5	2.0	-2	25.00
Кофейный напиток		0.0	1.2	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0.0	0.3	0	0.00
Соль		0.0	5.0	-5	0.00
Крахмал		0.0	4.0	-4	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	0.00
Итого		287.2	2348.50		