

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

**Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, старше 12 лет,  
Обучающихся в общеобразовательной организации  
(всесезонное, 2-разовое питание, безглютеновое)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
<b>Завтрак</b>											
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	200	26,27	22,8	24,25	407,8			10	1	
-	Яблочное пюре	30	0,18	0,06	6,03	24,14			0	0	
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			10	0	
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>35,19</b>	<b>29,57</b>	<b>73,58</b>	<b>683,7</b>			<b>38,54</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
10:00											
	Сухофрукты порционно	50	0,92	0,26	25,72	102			0	0	
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0	
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0,28</b>	<b>35,56</b>	<b>139,8</b>			<b>7,88</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100			0	0,5	
51/1	Сельдь	20	3,33	1,67	0	28,32			0	0	
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной (без глютена)	250	1,81	6,97	11,43	111,9			0	1	
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99			0	0	
	Гуляш без глютена	100	21,38	22,16	8,04	312,5			0	0,95	
16/3	Морковь тушеная (вариант 2) без глютена	180	2,39	7,1	19,13	142,3			3,6	0,9	
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57			10	0	
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111			0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>40,15</b>	<b>50,47</b>	<b>92,55</b>	<b>950,6</b>			<b>53,58</b>	<b>13,6</b>	<b>3,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,34</b>	<b>80,32</b>	<b>201,69</b>	<b>1774</b>			<b>43,6</b>	<b>4,35</b>	

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

2 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
<b>Завтрак</b>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257			5	0,63
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>20,88</b>	<b>20,42</b>	<b>72,12</b>	<b>538,4</b>		<b>35,90</b>	<b>15</b>	<b>0,63</b>
10:00										
-	Груши	200	0,8	0,6	26,2	101,4			0	0
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,01	9,7	37,66			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>212</b>	<b>0,9</b>	<b>0,61</b>	<b>35,9</b>	<b>139</b>		<b>9,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	5,95	21,27	136			1	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
-	Зелень (укроп)	3	0,08	0,02	0,27	1,331			0	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,83	9,91	5,94	169,5			2	0,5
12/3	Капуста тушенная (вариант 2) без глютена	200	4,3	3,76	20,95	124			4	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>943</b>	<b>32,67</b>	<b>28,76</b>	<b>119,94</b>	<b>822,5</b>		<b>54,85</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,45</b>	<b>49,78</b>	<b>227,92</b>	<b>1500</b>			<b>27</b>	<b>2,63</b>

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

3 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
<b>Завтрак</b>											
12/1	Салат из белокочанной капусты с грушей, морковью и растительным маслом	100	1,44	5,98	9,66	93,86			3	0,5	
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2			0	0,75	
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			10	0	
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111					
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>23,17</b>	<b>27,59</b>	<b>47,24</b>	<b>512,4</b>			<b>34,79</b>	<b>13</b>	<b>1,25</b>
10:00											
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0	
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>134,1</b>			<b>9,10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,7	4,81	3,21	57,72			0	0,4	
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2)	250	2,36	4,55	15,47	109			0	1	
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99			0	0	
	Котлета из курицы (без глютена)	100	19	17,62	1,53	239,8			0	1,25	
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	180	3,18	4,82	22,17	138,5			0	1,13	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74			10	0	
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4					
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>36,44</b>	<b>39,24</b>	<b>85,89</b>	<b>826,5</b>			<b>56,11</b>	<b>10</b>	<b>3,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,21</b>	<b>67,23</b>	<b>166,33</b>	<b>1473</b>				<b>23</b>	<b>5,03</b>

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

4 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	260,6			5	0,63
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,2			10	0
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>19,16</b>	<b>27,99</b>	<b>75,97</b>	<b>618,5</b>			<b>38,20</b>	<b>15 0,63</b>
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,6			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>132,6</b>			<b>8,19</b>	<b>0 0</b>
<b>Обед</b>										
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,2			0	0,5
15/2	Суп картофельный с крупой и отрубями	250	3,98	6,22	25,65	168,9			0	0,5
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11			0	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины (вариант 2) без глютена	250	16,98	15,27	22,24	289,8			0	1,25
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,1	22,89	88,66			10	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890</b>	<b>33,22</b>	<b>35,69</b>	<b>111,53</b>	<b>868,1</b>			<b>53,61</b>	<b>10 2,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,98</b>	<b>63,68</b>	<b>221,5</b>	<b>1619</b>			<b>25</b>	<b>2,88</b>

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

5 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,8			5	0,63
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			10	0
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>19,39</b>	<b>28,84</b>	<b>75,94</b>	<b>626,9</b>			<b>35,50</b>	<b>15 0,63</b>
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>45,4</b>	<b>191</b>			<b>10,82</b>	<b>0 0</b>
<b>Обед</b>										
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,26	8,54	105,1			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,89	4,86	16,31	147,1			0	0,5
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	22,35	21,79	0,41	287,1			0	0,5
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	180	3,18	4,82	22,17	138,5			0	1,13
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,8	114,6			0	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>45,02</b>	<b>42,43</b>	<b>103,14</b>	<b>947,8</b>			<b>53,68</b>	<b>0 2,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,47</b>	<b>72,27</b>	<b>224,48</b>	<b>1766</b>			<b>15</b>	<b>3,25</b>

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

6 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,1			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	6,51	26,42	182,8			5	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			10	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4				
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>19,11</b>	<b>29,42</b>	<b>69,92</b>	<b>603,8</b>			<b>15</b>	<b>0,5</b>
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,6			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>132,6</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,7	100,1			3	0
9/2	Рассольник	250	1,68	4,66	13,23	99,29			0	1
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,99			0	0
	Котлета из говядины (без глютена)	100	20,94	18,94	1,4	259			0	1,25
12/3	Капуста тушеная (вариант 2) без глутена	180	3,87	3,39	18,85	111,6			3,6	0,9
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74			10	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>38,71</b>	<b>40,44</b>	<b>88,69</b>	<b>837,1</b>			<b>16,6</b>	<b>3,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,42</b>	<b>69,86</b>	<b>192,61</b>	<b>1574</b>			<b>31,6</b>	<b>3,65</b>



## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

7 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	16,38	8,14	32,79	226,2			6,25	0,63
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>520</b>	<b>20,62</b>	<b>25,16</b>	<b>63,54</b>	<b>507,1</b>			<b>16,25</b>	<b>0,63</b>
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>45,4</b>	<b>191</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	100	1,46	6,03	10,33	96,92			3	0,5
39/2	Суп фасолевый	250	5,37	5,51	21,81	152,7			0	0,5
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,16	4,4	0,36	65,47			0	0,3
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,92	0	205,6			0	0,6
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,5			0	0,38
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,03	0,06	34,88	133,9			15	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8	5	41,3	222				
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>950</b>	<b>51,61</b>	<b>35,21</b>	<b>132,55</b>	<b>1012</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>75,23</b>	<b>60,31</b>	<b>196,09</b>	<b>1710</b>				

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

8 ДЕНЬ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	140	18,39	15,96	16,97	285,5			7	0,7
-	Повидло	20	0,08	0	13,2	50,3			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			10	0
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111				
-	Груши	150	0,6	0,45	19,65	76,04			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>26,21</b>	<b>22,12</b>	<b>84,86</b>	<b>619,2</b>			<b>17</b>	<b>0,7</b>
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>134,1</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,49			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2			0	0,5
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8	5	41,3	222				
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>37,79</b>	<b>29,26</b>	<b>139,5</b>	<b>936</b>			<b>10</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,6</b>	<b>51,78</b>	<b>257,56</b>	<b>1689</b>			<b>27</b>	<b>1,7</b>

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

9 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
<b>Завтрак</b>										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	4,77	7,45	74,15			2,4	0,4
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6			0	1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37			10	0
	Хлебцы безглютеновые	50	4	2,5	20,65	111				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>530</b>	<b>27,82</b>	<b>31,67</b>	<b>45,88</b>	<b>563,1</b>			<b>12,4</b>	<b>1,4</b>
10:00										
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
	Орехи	30	4,57	16,05	4,7	178,2			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>230</b>	<b>4,65</b>	<b>16,07</b>	<b>14,53</b>	<b>216</b>			<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	80	1,16	4,83	14,74	101,1			2,4	0
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной (без глютена)	250	1,81	6,97	11,43	111,9			0	1
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11			0	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,89	17,51	36,55	376,9			0	0,5
	Соус томатный с молоком	50	0,59	9,15	1,43	90,32			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02			5	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>920</b>	<b>33,79</b>	<b>46,49</b>	<b>111,35</b>	<b>963,8</b>			<b>7,4</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,26</b>	<b>94,23</b>	<b>171,76</b>	<b>1743</b>			<b>29,8</b>	<b>2,9</b>

## МЕНЮ

Дети 7-11 лет

10 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	33,67	201,1			4	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>26,99</b>	<b>21,35</b>	<b>67,59</b>	<b>511,9</b>			<b>9</b>	<b>0,5</b>
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,1			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>134,1</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,28	6,03	7,83	86,77			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,89	4,86	16,31	147,1			0	0,5
11/8	Печень в молоке (без глютена)	120	16,56	9,08	6,43	173,4			0	0,5
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,7			0	0,38
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>900</b>	<b>37,2</b>	<b>33,94</b>	<b>110,07</b>	<b>873,1</b>			<b>10</b>	<b>1,88</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,79</b>	<b>55,69</b>	<b>210,86</b>	<b>1519</b>			<b>19</b>	<b>2,38</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

1 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	200	26,27	22,8	24,25	407,85			10	1
-	Яблочное пюре	50	0,3	0,1	10,05	40,23			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,371			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00				
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>37,71</b>	<b>31,11</b>	<b>89,99</b>	<b>766,4</b>			<b>20</b>	<b>1</b>
10:00										
	Сухофрукты порционно	50	0,92	0,26	25,72	102,03			0	0
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,802			10	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0,28</b>	<b>35,56</b>	<b>139,83</b>			<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,43	6,09	10,54	100,02			0	0,5
51/1	Сельдь	30	5,00	2,50	0,00	42,48			0	0
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной (без глютена)	250	1,81	6,97	11,43	111,91			0	1
-	Мясо говядины отварное	30	8,04	5,76	0,00	83,98			0	0
	Гуляш без глютена	120	25,66	26,59	9,65	375,01			0	1,14
16/3	Морковь тушеная (вариант 2) без глютена	200	2,66	7,88	21,25	158,15			4	1
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57			10	0
	Хлебцы безглютеновые	70	5,6	3,5	28,91	155,4			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1000</b>	<b>50,65</b>	<b>59,43</b>	<b>104,54</b>	<b>1115,4</b>			<b>14</b>	<b>3,64</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89,36</b>	<b>90,82</b>	<b>230,09</b>	<b>2021,6</b>			<b>44</b>	<b>4,64</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

2 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
<b>Завтрак</b>										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257,01			5	0,63
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,26			10	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>23,0</b>	<b>82,5</b>	<b>611,9</b>			<b>15</b>	<b>0,63</b>
10:00										
-	Груши	200	0,8	0,6	26,2	101,38			0	0
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,01	9,7	37,661			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>212</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>35,9</b>	<b>139,0</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	5,95	21,27	135,98			1	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,87			0	0,6
-	Зелень (укроп)	3	0,08	0,02	0,27	1,3311			0	0
4/7	Рыба, тушенная с овощами	150	18,53	12,39	7,42	211,9			2,5	0,63
12/3	Капуста тушенная (вариант 2) без глютена	200	4,3	3,76	20,95	124			4	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,016			5	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1053</b>	<b>39,9</b>	<b>33,9</b>	<b>138,7</b>	<b>961,2</b>			<b>12,5</b>	<b>2,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,0</b>	<b>57,5</b>	<b>257,0</b>	<b>1712,0</b>			<b>27,5</b>	<b>2,85</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

3 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
12/1	Салат из белокочанной капусты с грушей, морковью и растительным маслом	100	1,44	5,98	9,66	93,857			3	0,5
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,64			0	1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,371			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>600</b>	<b>32,0</b>	<b>35,4</b>	<b>68,7</b>	<b>693,8</b>			<b>13</b>	<b>1,5</b>
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,08			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>134,08</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,148			0	0,5
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной (вариант 2)	250	2,36	4,55	15,47	108,96			0	1
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0	55,987			0	0
	Котлета из курицы (без глютена)	120	22,8	21,15	1,83	287,73			0	1,5
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,53	5,36	24,63	153,92			0	1,25
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,735			10	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>875</b>	<b>41,2</b>	<b>44,8</b>	<b>91,5</b>	<b>901,38</b>			<b>10</b>	<b>4,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,81</b>	<b>80,54</b>	<b>192,46</b>	<b>1729,3</b>			<b>23</b>	<b>5,75</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

4 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,096			0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	260,56			5	0,63
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,197			10	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>23,8</b>	<b>31,9</b>	<b>86,3</b>	<b>709,5</b>			<b>15</b>	<b>0,63</b>
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,56			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>132,56</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23			0	0,5
15/2	Суп картофельный с крупой и отрубями	250	3,98	6,22	25,65	168,88			0	0,5
-	Мясо кур отварное	40	9,44	8,94	0	118,22			0	0
6/8	Рагу из отварного мяса говядины (вариант 2) без глютена	300	20,38	18,32	26,69	347,74			0	1,5
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,1	22,89	88,655			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>990</b>	<b>43,74</b>	<b>44,71</b>	<b>128,37</b>	<b>1051,7</b>			<b>10</b>	<b>2,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,1</b>	<b>76,6</b>	<b>248,7</b>	<b>1893,7</b>			<b>25</b>	<b>3,13</b>



## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

5 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,096			0	0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,58	6,65	0	87,65			0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	8,26	40,7	267,83			5	0,63
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,371			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>590</b>	<b>26,0</b>	<b>34,0</b>	<b>96,6</b>	<b>772,9</b>			<b>15</b>	<b>0,63</b>
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>45,4</b>	<b>191</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,26	8,54	105,1			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой	300	11,86	5,84	19,58	176,55			0	0,6
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	120	26,82	26,14	0,5	344,51			0	0,6
32/3	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,53	5,36	24,63	153,92			0	1,25
-	Сок (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,8	114,64			0	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>995</b>	<b>52,2</b>	<b>48,6</b>	<b>111,03</b>	<b>1061,6</b>			<b>0</b>	<b>2,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>81,2</b>	<b>83,6</b>	<b>253</b>	<b>2025,5</b>			<b>15</b>	<b>3,58</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

6 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г	г						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,096			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	5,49	7,17	29,06	201,11			5,5	0,55
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,371			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>22</b>	<b>31,6</b>	<b>85</b>	<b>688,7</b>			<b>15,5</b>	<b>0,55</b>
10:00										
-	Сок (персиковый)	200	0,6	0	34	132,56			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>132,6</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,7	100,12			3	0
9/2	Рассольник	250	1,68	4,66	13,23	99,29			0	1
-	Мясо говядины отварное	30	8,04	5,76	0	83,98			0	0
	Котлета из говядины (без глютена)	120	25,13	22,73	1,68	310,78			0	1,5
12/3	Капуста тушеная (вариант 2) без глутена	200	4,3	3,76	20,95	124,00			4	1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74			10	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6,00	3,75	30,98	166,90			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>975</b>	<b>46,4</b>	<b>46,8</b>	<b>93,1</b>	<b>940,8</b>			<b>17</b>	<b>3,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69</b>	<b>78,4</b>	<b>212,1</b>	<b>1762,1</b>			<b>32,5</b>	<b>4,05</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

7 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,13			0	0
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	8,14	32,79	226,16			6,25	0,63
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,802			10	0
	Сыр	25	6,58	6,65		87,65			0	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>595</b>	<b>21,2</b>	<b>34,3</b>	<b>84,2</b>	<b>705,8</b>			<b>16,25</b>	<b>0,63</b>
10:00										
-	Бананы	200	3	1	45,4	191			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>45,4</b>	<b>191</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
Обед										
11/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, зеленым горошком и растительным маслом	100	1,46	6,03	10,33	96,92			3	0,5
39/2	Суп фасолевый	250	5,37	5,51	21,81	152,71			0	0,5
41/2	Фрикадельки мясные	50	10,26	7,34	0,6	109,11			0	0,5
7/7	Рыба, запеченная с сыром	150	33,37	13,66	0	257,01			0	0,75
1/3	Картофель отварной	180	3,47	3,95	28,64	162,59			0	0,45
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	200	1,03	0,06	34,88	133,86			15	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1005</b>	<b>61</b>	<b>40,3</b>	<b>127,2</b>	<b>1079,1</b>			<b>18</b>	<b>2,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,2</b>	<b>75,6</b>	<b>256,8</b>	<b>1975,9</b>			<b>34,25</b>	<b>3,33</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

8 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена	180	23,64	20,52	21,82	367,06			9	0,9
-	Повидло	20	0,08	0	13,2	50,3			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,371			10	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
-	Груши	150	0,6	0,45	19,65	76,035			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>625</b>	<b>33,5</b>	<b>27,9</b>	<b>100</b>	<b>756,7</b>			<b>19</b>	<b>0,9</b>
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,08			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>134,08</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	80	0,63	0,08	2,74	12,489			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,87			0	0,6
4/9	Плов из мяса кур	300	27,48	22,31	57,5	539,01			0	0,6
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	23,24	88,19			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>980</b>	<b>43,5</b>	<b>34,1</b>	<b>154</b>	<b>1058,6</b>			<b>10</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,5</b>	<b>62,4</b>	<b>287,6</b>	<b>1949,4</b>			<b>29</b>	<b>2,1</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

9 ДЕНЬ

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,692			3	0,5
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,64			0	1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,371			10	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>600</b>	<b>32,1</b>	<b>35,4</b>	<b>68,4</b>	<b>692,7</b>			<b>13</b>	<b>1,5</b>
10:00										
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,802			10	0
	Орехи	30	4,57	16,05	4,7	178,17			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>230</b>	<b>4,65</b>	<b>16,07</b>	<b>14,53</b>	<b>215,97</b>			<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	18,43	126,41			3	0
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной (без глютена)	250	1,81	6,97	11,43	111,91			0	1
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,108			0	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,89	17,51	36,55	376,88			0	0,5
	Соус томатный с молоком	50	0,59	9,15	1,43	90,324			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,016			5	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	31	166,9			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>945</b>	<b>34,5</b>	<b>47,9</b>	<b>117,1</b>	<b>1000,6</b>			<b>8</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,3</b>	<b>99,4</b>	<b>200</b>	<b>1909,2</b>			<b>31</b>	<b>3</b>

## МЕНЮ

Дети 12 лет и старше

10 ДЕНЬ

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,064			0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12			0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240	7,17	6,31	40,41	241,33			4,8	0,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,219			5	0
	Хлебцы безглютеновые	100	8,00	5,00	41,30	222,00			0	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>570</b>	<b>20,6</b>	<b>23,9</b>	<b>86,8</b>	<b>618,7</b>			<b>9,8</b>	<b>0,6</b>
10:00										
-	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	33,2	134,08			0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>134,08</b>			<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,28	6,03	7,83	86,769			0	0,5
35/2	Уха с крупой перловой	300	11,86	5,84	19,58	176,55			0	0,6
11/8	Печень в молоке (без глютена)	150	20,71	11,35	8,04	216,79			0	0,63
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,064			0	0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,1			0	0,45
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,688			10	0
	Хлебцы безглютеновые	75	6	3,75	30,98	166,9			0	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1015</b>	<b>44,5</b>	<b>38,1</b>	<b>124,7</b>	<b>996,9</b>			<b>10</b>	<b>2,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>65,6</b>	<b>62,4</b>	<b>244,7</b>	<b>1749,7</b>			<b>19,8</b>	<b>2,78</b>