



Утверждаю:
Директор ООО "СЛАВЯНКА"

О.П.Юшкова

Удлинена
Ирина
12.09.2023



Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

А.А.Алябьева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (безглютеновая и безмолочная диета) индивидуальное меню (ИОНИНА АНАСТАСИЯ)

Рацион: Завтрак и обед 5-10 классы

День: 1
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629,/30	Чай с сахаром	200	5,32	5,59	28,27	184,67
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
Итого завтрак		533	13,62	14,31	106,27	604,97
Обед						
131/82	Икра морковная	100	1,61	7,83	10,00	116,92
296/82	Уха рыбацкая	250	8,35	5,80	16,63	166,75
357/96	Отварная говядина	75	19,35	12,60	0,00	190,50
337/82	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,35	145,80
	Сок	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого обед		845	38,24	36,00	97,40	881,97
Итого за день		1378	51,86	50,31	203,67	1486,94

День: 2
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,50
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого завтрак		583	13,70	13,63	98,50	562,00
Обед						
33/11	Салат овощной с растит.маслом (отварная свекла)	100	1,90	1,60	11,10	116,91
139/96	Суп куриный картофельный	250/10	6,09	6,33	9,75	129,83
324/96	Рыба отварная	100	21,00	7,30	0,00	152,00
472/96	Картофельное пюре без молока	180	3,10	0,50	23,00	110,30
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	1,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого обед		880	35,09	16,43	115,05	662,04
Итого за день		1463,00	48,79	30,06	213,55	1224,04

День: 3
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
	Фрукт	150	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого завтрак		693	8,90	9,13	105,80	532,30
Обед						
тткб	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты)	100	1,70	2,50	4,50	47,10
120/96	Щи со свежей капустой	250/5	2,09	6,33	10,64	129,83
633/82	Печень тушенная без глютена	100/50	20,50	18,50	4,50	239,00
469/96	Макаронные изделия без глютена	180	4,10	7,40	32,75	226,80
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	26,82	133,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого обед		930,00	31,54	35,43	112,81	927,73
Итого за день		1623,00	40,44	44,56	218,61	1460,03

День: 4
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
397/96	Запеканка творожная без глютена, без молока	200	21,67	12,92	15,60	373,80
629,/30	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
Итого за Завтрак		490	23,67	13,45	56,80	552,80
Обед						
33/11	Салат овощной с раст.маслом (картофель с зелен.горошком)	100	1,70	3,20	8,60	71,00
138/96	Суп гороховый	250	8,75	3,89	10,40	123,50
401/96	Гуляш из мяса кури без глютена	75/75	12,50	6,50	5,00	128,50
36/06	Рис припущенный с овощами	180	4,60	6,08	47,88	209,80
81/03	Кисель	200	0,00	0,00	7,50	30,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		920	29,95	20,37	112,98	714,8
Итого за день		1410	53,62	33,82	169,78	1267,6

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фрукт	150	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		593	8,60	9,03	98,20	498,50
Обед						
ТТК	Салат овощной с раст.маслом (из свежих огурцов)	100	0,27	2,19	0,85	40,38
110/96	Борщ из свежей капусты	250	2,90	6,66	6,50	111,11
430/96	Запеканка картофельная с мясом свинины	280	19,63	17,20	11,50	363,92
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	26,20	26,95	72,65	759,41
Итого за день		1463	34,80	35,98	170,85	1257,91

День: 1

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
ТК 2	Сыр порционно	15	6,30	4,50	0,00	53,80
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
Итого за Завтрак		558	14,80	13,23	94,00	539,10
Обед						
ТК 5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты с морковью)	100	1,70	2,50	4,50	87,40
120/96	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	8,64	107,83
324/96	Рыба отварная	100	21,00	7,30	0,00	152,00
470/96	Картофель отварной	180	3,60	5,90	11,40	176,40
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	31,54	22,73	84,96	785,63
Итого за день		1428	46,34	35,96	178,96	1324,73

День: 2

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Яйцо отварное с зеленым горошком	40/20	5,10	4,60	0,30	63,50
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		603	13,70	13,63	98,50	562,00
Обед						
66/05	Сельдь с отварным картофелем с раст.маслом	40/60	6,60	16,10	9,90	127,70
167/96	Суп-пюре овощной	250	5,51	5,44	25,06	171,28
55/12	Гуляш из мяса свинины без глютена	100/50	17,03	11,98	3,93	182,00
469/96	Макаронные изделия без глютена	180	4,10	7,40	32,75	226,80
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		920	36,39	41,62	132,06	969,78
Итого за день		1 020	36,79	42,02	143,86	1016,78

День: 3

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
243/96	Запеканка капустная без глютена	250	5,85	9,58	32,58	285,76
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
Итого за Завтрак		590	8,15	10,21	81,38	498,56
Обед						
ТТК 6	Салат овощной с растит.маслом (отварная морковь с изюмом)	100	3,10	9,80	9,50	111,75
161/96	Суп овощной	250	5,50	4,75	20,75	145,00
394/96	Жаркое по-домашнему со свининой	280	20,72	25,09	40,32	398,50
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	20,85	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	32,47	40,34	125,02	917,25
Итого за день		1460	40,62	50,55	206,40	1415,81

День: 4

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
397/96	Запеканка творожная без глютена, без молока	200	21,67	12,92	15,60	373,80
629/30	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
Итого за Завтрак		440	23,67	13,45	56,80	552,80
Обед						
29/96	Салат овощной (отварная свекла с соленым огурцом)	100	1,60	3,23	20,50	62,80
161/96	Суп картофельный	250	2,83	4,86	19,76	172,60
63/03	Отварная кура	100	11,70	8,20	5,60	143,60
477/96	Капуста припущенная	180	1,90	2,97	4,64	78,80
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	21,18	19,96	110,92	719,80
Итого за день		1310	44,85	33,41	167,72	1272,60

День: 5

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
33//07	Макароны запеченные без глютена	200	10,86	14,50	56,50	372,50
630/96	Чай с сахаром	200	0,30	0,05	10,80	60,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		605	13,66	15,57	111,9	627,3
Обед						
76/96	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	1,67	4,30	2,83	59,50
131/96	Рассольник	250	5,75	5,00	9,75	105,00
10//03	Рыба запеченная	100	15,76	6,88	6,75	195,75
28//03	Пюре розовое без молока	180	3,68	7,56	7,55	158,00
	Сок	200	0,75	0,00	26,82	92,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		925	30,01	24,44	87,3	762,25
Итого за день		1530	43,67	40,01	199,2	1389,55

День: 1

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		643	8,90	9,13	105,80	532,30
Обед						
131/82	Икра свекольная	100	1,62	7,80	7,10	108,47
97/11	Суп картофельный с горохом	200	10,65	4,86	10,90	123,50
598/82	Филе куриное отварное	100	11,70	8,20	5,60	143,60
470/96	Картофель запеченный	180	3,60	2,88	32,00	157,50
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	82,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	30,97	24,64	109,40	767,07
Итого за день		1513	39,87	33,77	215,20	1299,37

День: 2

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Яйцо отварное с зеленым горошком	40/20	5,10	4,60	0,30	63,50
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		603,00	13,70	13,63	98,5	562,00
Обед						
ТК 6	Салат овощной с раст.маслом (свежая капуста с кукурузой)	100	1,33	4,80	9,50	112,90
132/96	Суп картофельный	250	5,66	6,83	24,38	232,75
642/82	Плов с мясом свинины	250	14,98	18,87	48,55	318,20
	Сок	200	1,00	0,01	20,20	92,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		840	25,37	31,21	136,23	907,85
Итого за день		1443	39,07	44,84	234,73	1469,85

День: 3

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		643	8,90	9,13	105,80	532,30
тк4	Салат овощной (Рыжик-из свежей моркови с яблоком)	100	1,10	4,90	11,90	82,50
216,82	Суп Крестьянский	250	6,45	11,49	13,52	182,35
357/96	Отварная свинина	100	8,08	10,85	15,83	210,50
482/96	Капуста тушенная	180	3,63	5,30	11,90	124,20
66/03	Напиток ягодный	200	1,00	0,20	20,20	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	22,66	33,44	106,95	861,55
Итого за день		1513	31,56	42,57	212,75	1393,85

День: 4

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
397/96	Запеканка творожная без глютена, без молока	200	21,67	12,92	15,60	373,80
629,/30	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		540	24,07	13,85	68,60	599,80
Обед						
ТК 9	Салат овощной с раст.маслом (картофель с соленым огурцом)	100	0,60	0,80	2,30	75,00
93/11	Борщ	250	1,90	6,66	21,40	111,10
673/82	Печень тушенная без глютена	100/50	12,01	14,87	3,35	290,85
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	6,24	46,80	260,00
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		920	27,02	29,27	134,27	998,95
Итого за день		1460	51,09	43,12	202,87	1598,75

День: 5

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
Итого за Завтрак		543	8,50	8,73	94,00	740,04
Обед						
ТТК 5	Салат овощной с растит.маслом (свекла отварная, картофель, морковь)	100	1,35	9,92	7,70	125,00
167/96	Суп-пюре овощной	250	5,51	4,44	23,06	115,24
309/96	Рыба запеченная	100	13,57	11,67	3,49	200,72
28//03	Пюре розовое без молока	180	3,68	4,16	26,50	158,00
ТТК 9	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	74,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	26,51	30,89	113,35	824,96
Итого за день		1413	35,01	39,62	207,35	1565,00

День: 1

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
Итого за Завтрак		543	8,50	8,73	94,00	485,30
255						
13//11	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	100	0,45	3,65	2,16	84,00
106/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200/50	10,16	12,20	24,80	145,00
741/82	Суфле из мяса кур	100	14,22	7,77	2,12	141,20
477/96	Овощи припущенные	180	0,00	14,99	18,60	161,30
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	28,23	39,51	101,48	775,50
Итого за день		1413	36,73	48,24	195,48	1260,80

День: 2
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,36	6,24	46,80	260,00
	Яйцо отварное с зеленым горошком	40/20	13,17	25,70	3,67	298,90
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	18,05	65,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
Итого за Завтрак		600	24,78	32,87	105,52	785,70
Обед						
ТК 5	Салат овощной с растит.маслом (картофель с зеленым горошком)	100	2,00	4,60	10,75	113,30
129/83	Свекольник	250	4,23	7,50	10,50	136,50
673/82	Свинина отварная	100	16,22	8,60	7,73	231,00
161/01	Пюре гороховое	180	7,90	5,00	22,45	232,60
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	33,50	26,40	111,85	975,40
Итого за день		1470	58,28	59,27	217,37	1761,1

День: 3
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
Итого за Завтрак		543	8,50	8,73	94,00	485,30
Обед						
76/96	Икра свекольная	100	1,61	7,83	10,00	116,92
128/96	Щи из квашен. капусты	250	2,62	7,92	11,20	107,83
324/96	Рыба отварная	100	11,01	12,33	4,45	128,00
470/96	Картофель отварной	180	4,10	5,22	10,80	173,04
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		870	22,34	34,00	107,65	787,79
Итого за день		1413	30,84	42,73	201,65	1273,09

День: 4
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
397/96	Запеканка творожная без глютена, без молока	200	21,67	12,92	15,60	373,80
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
Итого за Завтрак		430	24,07	13,44	78,40	597,80
Обед						
41/11	Салат овощной (из свежей моркови с сахаром)	100	1,00	1,00	13,50	119,00
132/96	Суп овощной с курой	250/10	1,93	7,86	12,59	115,24
619/82	Печень отварная	100	9,95	14,51	8,85	135,50
469/96	Макаронные изделия отварные без глютена	180	3,96	6,60	26,15	189,00
66/03	Напиток ягодный	200	1,00	0,20	20,20	110,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		880	20,24	30,87	114,89	820,74
Итого за день		1310	44,31	44,31	193,29	1418,54

День: 5
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша вязкая без молока с раст.маслом	200/3	6,20	8,10	45,20	272,50
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	30	1,80	0,52	25,20	114,00
	Фруктовое желе	100	0,30	0,10	7,60	33,80
Итого за Завтрак		543	8,50	8,73	94,00	485,30
Обед						
892/82	Маринад овощной	100	1,00	5,00	10,20	89,80
128/96	Рассольник по-домашнему с курой	250/10	4,96	7,50	10,60	175,00
712/82	Кура запеченная	100	25,31	27,45	1,11	274,90
469/96	Рагу из овощей	180	5,80	10,53	14,56	194,00
81/03	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	82,00
	Хлебцы без глютена и лактозы	40	2,40	0,70	33,60	152,00
Итого за Обед		880	40,47	51,38	90,27	967,7
Итого за день		1423	48,97	60,11	184,27	1453,00
Итого за период		28456,00	857,51	855,26	3937,56	27609,34
Среднее значение за период		1422,8	42,88	42,76	196,88	1380,47