

|                                                                                         |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор ООШ «Ура»</p> <p>Томашов С.В.</p> <p>« 09 » 09 2024г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Директор МАОУ ООШ п. Грачевка</p> <p>« 01 » 09 2024г.</p> <p>Коноваленко М.Н.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**20-ти дневное основное меню для организации питания**  
**в МАОУ ООШ п. Грачевка с диагнозом целиакией**  
**для учащихся возрастной группы 7-11 лет на 2024-2025 учебный год**

# Меню для учащихся с целиакией питающихся до 11 лет .

## МЕНЮ 1 неделя (понедельник 1)

| № рец.<br>Рец. | Наименование блюда                        | Выход, г      | ЭЦ, ккал      | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   | Минеральные элементы (мг) |               |               |               | Витамины (мг) |              |               |              |
|----------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
|                |                                           |               |               |               |               |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe            | A             | B            | B1            | C            |
|                | <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                    |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |              |               |              |
| 71             | Помидор свежий                            | 60            | 6             | 0,49          | 0             | 3             |                           | 9,49          | 8,68          | 17,62         |               |              | 217,8         | 0,05         |
| 288            | Курица запеченная /отварная с соусом      | 90            | 145           | 12            | 12            | 0,2           |                           | 5,1           | 0,1           | 10,54         | 1,62          | 0            | 6,8           | 8,91         |
| 309            | Макароны без глютена с маслом             | 150           | 230           | 13,155        | 14,025        | 186,89        |                           | 52,48         | 161,8         | 228,3         | 1,42          | 0            | 0,13          | 9,49         |
| 342            | Компот из заморожен.ягод                  | 200           | 144,77        | 0,16          | 0             | 6             |                           | 71,69         | 47,41         | 57,94         | 5,16          | 29,5         | 0,94          | 0,8          |
| ПР             | Хлеб ржаной/слайсы без глютена            | 20            | 41,72         | 0,8           | 0,21          | 6,08          |                           | 6,16          | 8,18          | 27,49         | 1,18          | 0,24         | 162,4         | 0,04         |
|                | <b>Итого за прием</b>                     | <b>520,00</b> | <b>567,49</b> | <b>26,605</b> | <b>26,235</b> | <b>202,17</b> |                           | <b>144,92</b> | <b>226,17</b> | <b>341,89</b> | <b>10,06</b>  | <b>29,74</b> | <b>388,74</b> | <b>6,61</b>  |
|                | <b>Обед 2 смена</b>                       |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |              |               | <b>31,38</b> |
| 71             | Помидор/ огурец свежий                    | 60            | 12,6          | 0,49          | 0             | 3             |                           | 9,49          | 8,68          | 17,62         |               |              |               |              |
| 99             | Суп картофельный с зел. Гор. на кур. Бул. | 200           | 110           | 4,41          | 10            | 8             |                           | 30,46         | 28,24         | 69,74         | 1,62          | 0            | 217,8         | 0,05         |
| 288            | Курица запеченная в собственном соку      | 90            | 145           | 12            | 12            | 0,2           |                           | 5,1           | 0,1           | 10,54         | 2,02          | 0            | 890,9         | 0,18         |
|                |                                           |               |               |               |               |               |                           |               |               |               | 1,42          | 0            | 6,8           | 0,13         |
| 309            | Макароны без глютена                      | 150           | 245           | 13,155        | 14,025        | 186,89        |                           | 52,48         | 161,8         | 228,3         |               |              |               |              |
| 342            | Компот из заморожен.ягод                  | 200           | 144,77        | 0,16          | 0             | 2             |                           | 71,69         | 47,41         | 57,94         | 5,16          | 29,5         | 0,94          | 0,8          |
| 338            | Фрукт                                     | 100           | 42            | 0,3           | 0             | 21            |                           | 9             | 0             | 0             | 1,18          | 0,24         | 162,4         | 0,04         |
|                |                                           |               |               |               |               |               |                           |               |               |               | 0,6           | 0            | 0             | 2,1          |
| ПР             | Хлеб ржаной/ слайсы без глютена           | 20            | 41,72         | 1,24          | 0,21          | 6,08          |                           | 6,16          | 8,18          | 27,49         | 0,68          | 0            | 0,8           | 0,03         |
|                | <b>Итого за прием</b>                     | <b>820,00</b> | <b>741,09</b> | <b>31,755</b> | <b>36,235</b> | <b>227,17</b> |                           | <b>184,38</b> | <b>254,41</b> | <b>411,63</b> | <b>12,68</b>  | <b>29,74</b> | <b>1279,6</b> | <b>45,8</b>  |

## МЕНЮ 1 неделя (вторник 1)

| Наименование блюда                          | Выход, г | ЭЦ, ккал | Белки, г | Жиры, г | ды, г | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины (мг) |        |       |
|---------------------------------------------|----------|----------|----------|---------|-------|---------------------------|-------|--------|------|---------------|--------|-------|
|                                             |          |          |          |         |       | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | A             | B      | C     |
|                                             |          |          |          |         |       |                           |       |        |      |               |        |       |
| ЗАВТРАК 1 смена                             |          |          |          |         |       |                           |       |        |      |               |        |       |
| 52* Салат из свежих овощей с р/м            | 60       | 41,9     | 2,25     | 5,48    | 3,71  | 7,41                      | 10,58 | 13,88  | 0,48 | 0             | 423,4  | 0,03  |
| 290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом | 90       | 187,87   | 14,2     | 11,67   | 4,2   | 12,29                     | 20,54 | 104,3  | 1,11 | 0             | 0      | 13,23 |
| 304 Капуста тушеная                         | 150      | 179,35   | 3,6      | 4,71    | 17,66 | 4,5                       | 25,6  | 75,8   | 1,2  | 1,1           | 0      | 0,07  |
| 349 Компот из сухофруктов без сахара        | 200      | 94,2     | 0,04     | 0,04    | 3     | 6,4                       | 0     | 3,6    | 0,18 | 0             | 0,45   | 0     |
| ПР Хлеб ржаной/слайсы без глютена           | 30       | 31,72    | 1,24     | 0,21    | 6,08  | 6,16                      | 8,18  | 27,49  | 0,68 | 0             | 0,8    | 0,04  |
| Итого за прием                              | 530,00   | 535,04   | 21,33    | 22,11   | 34,65 | 36,76                     | 64,9  | 225,07 | 3,65 | 1,1           | 424,2  | 0,62  |
| Обед 2 смена                                |          |          |          |         |       |                           |       |        |      |               |        |       |
| 70 Огурец с помидором и р/м                 | 60       | 51,9     | 5,25     | 5       | 13,1  | 7,41                      | 10,58 | 13,88  | 0,48 | 0             | 423,4  | 0,03  |
| 88 Суп овощной на к/б                       | 210      | 112,8    | 1,4      | 3,91    | 6,79  | 34,66                     | 17,8  | 38,1   | 0,64 | 0             | 897,6  | 0,05  |
| 290/354 Котлета куриная паровая 60 с соусом | 90       | 187,87   | 14,2     | 11,67   | 4,2   | 12,29                     | 20,54 | 104,3  | 1,11 | 0             | 0      | 14,28 |
| 304 Капуста тушеная                         | 150      | 179,35   | 3,6      | 4,71    | 30,66 | 4,5                       | 25,6  | 75,8   | 1,2  | 1,1           | 0      | 0,17  |
| 349 Компот из сухофруктов без сахара        | 200      | 44,2     | 0,04     | 0,04    | 3     | 6,4                       | 0     | 3,6    | 0,18 | 0             | 0,45   | 0     |
| ПР Хлеб ржаной/слайсы без глютена           | 30       | 31,72    | 1,24     | 0,21    | 6,08  | 6,16                      | 8,18  | 27,49  | 0,68 | 0             | 0,8    | 0,04  |
| Итого за прием                              | 740,00   | 607,84   | 25,73    | 25,54   | 63,83 | 71,42                     | 82,7  | 263,17 | 4,29 | 1,1           | 1321,8 | 0,67  |
| МЕНЮ 4                                      |          |          |          |         |       |                           |       |        |      |               |        |       |



| Наименование блюда                     | Выход, г   | ЭЦ, ккал      | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Ы, г          | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины (мг) |               |              |              |
|----------------------------------------|------------|---------------|-------------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                                        |            |               |                   |                  |               | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A             | B             | B1           | C            |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                 |            |               |                   |                  |               |                           |               |               |             |               |               |              |              |
| 70 Огурец свежий                       | 60         | 38            | 1,78              | 3,11             | 3,75          | 12,87                     | 12,48         | 34,62         | 0,42        | 0             | 4,09          | 0,07         | 6,6          |
| 278/354 Куриный шашлычок/свиной        | 80         | 223           | 11,7              | 12,91            | 14,9          | 57,8                      | 28,45         | 141,4         | 1,27        | 51            | 0             | 7            | 3,96         |
| 309 Макароны без глютена отварные      | 150        | 254           | 13,155            | 14,025           | 86,89         | 52,48                     | 161,8         | 228,3         | 5,16        | 29,5          | 0,94          | 6,36         | 0,8          |
| 352 Чай без сахара                     | 200        | 98,77         | 0,34              | 0                | 25,63         | 71,69                     | 47,41         | 57,94         | 1,18        | 0,24          | 162,4         | 0,04         | 12,18        |
| пр Хлеб ржаной/ слайсы без глютена     | 20         | 31,72         | 1,24              | 0,21             | 6,08          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,8           | 0,03         | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                  | <b>510</b> | <b>645,49</b> | <b>28,215</b>     | <b>30,255</b>    | <b>137,25</b> | <b>201</b>                | <b>258,32</b> | <b>489,75</b> | <b>8,71</b> | <b>80,74</b>  | <b>168,23</b> | <b>13,5</b>  | <b>23,54</b> |
| <b>Обед 2 смена</b>                    |            |               |                   |                  |               |                           |               |               |             |               |               |              |              |
| 88 Борщ из свежей капусты с картофелем | 210        | 127,8         | 1,4               | 3,91             | 6,79          | 34,66                     | 17,8          | 38,1          | 0,64        | 0             | 897,6         | 0,05         | 14,28        |
| 278/354 Куриный шашлычок / свиной      | 80         | 223           | 11,7              | 12,91            | 14,9          | 57,8                      | 28,45         | 141,4         | 1,27        | 51            | 0             | 7            | 3,96         |
| 309 Макароны без глютена отварные      | 150        | 254           | 13,155            | 14,025           | 56,89         | 52,48                     | 161,8         | 228,3         | 5,16        | 29,5          | 0,94          | 6,36         | 0,8          |
| 352 Чай без сахара                     | 200        | 48,77         | 0,34              | 0                | 25,63         | 71,69                     | 47,41         | 57,94         | 1,18        | 0,24          | 162,4         | 0,04         | 12,18        |
| пр Хлеб ржаной/ слайсы без глютена     | 20         | 31,72         | 1,24              | 0,21             | 6,08          | 6,16                      | 8,18          | 27,49         | 0,68        | 0             | 0,8           | 0,03         | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                  | <b>720</b> | <b>723,29</b> | <b>29,615</b>     | <b>34,165</b>    | <b>114,04</b> | <b>235,66</b>             | <b>276,12</b> | <b>527,85</b> | <b>9,35</b> | <b>80,74</b>  | <b>1065,8</b> | <b>13,55</b> | <b>37,82</b> |

МЕНЮ 2 неделя (понеделник 2)

| Наименование блюда                       | Выход, г   | ЭЦ, ккал      | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углевод<br>ы, г | Минеральные элементы (мг) |            |            |            | Витамины (мг) |               |             |              |
|------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
|                                          |            |               |                   |                  |                 | Ca                        | Mg         | P          | Fe         | A             | B             | B1          | C            |
| <b>ЗАВТРАК 1 смена</b>                   |            |               |                   |                  |                 |                           |            |            |            |               |               |             |              |
| 70 Помидор свежий                        | 60         | 8,4           | 0,18              | 0                | 0,54            | 4,8                       | 10,05      | 16,06      | 0,18       | 0             | 4,09          | 0,02        | 2,1          |
| 288 Курица запеченная /отварная с соусом | 90         | 145           | 12                | 12               | 0,2             | 5,1                       | 0,1        | 10,54      | 1,42       | 0             | 6,8           | 0,13        | 9,49         |
| 309 Макароны без глютена с маслом        | 150        | 245           | 13,155            | 14,025           | 86,89           | 52,48                     | 161,8      | 228,3      | 5,16       | 29,5          | 0,94          | 6,36        | 0,8          |
| 352 Чай без сахара                       | 200        | 98,77         | 0,34              | 0                | 25,63           | 71,69                     | 47,41      | 57,94      | 1,18       | 0,24          | 162,4         | 0,04        | 12,18        |
| пр Хлеб ржаной                           | 20         | 31,72         | 1,24              | 0,21             | 6,08            | 6,16                      | 8,18       | 27,49      | 0,68       | 0             | 0,8           | 0,03        | 0            |
| <b>Итого за прием</b>                    | <b>520</b> | <b>528,89</b> | <b>26,45</b>      | <b>30,66</b>     | <b>79,29</b>    | <b>236</b>                | <b>297</b> | <b>499</b> | <b>9,3</b> | <b>36,8</b>   | <b>175,03</b> | <b>6,58</b> | <b>24,57</b> |
| <b>Обед 2 смена</b>                      |            |               |                   |                  |                 |                           |            |            |            |               |               |             |              |
| 64 Салат Зимний                          | 60         | 8,4           | 0,18              | 0                | 0,54            | 4,8                       | 10,05      | 16,06      | 0,18       | 0             | 4,09          | 0,02        | 2,1          |
| 101 Суп картофельный на к/б              | 200        | 72,6          | 1,58              | 2,19             | 11,66           | 18,44                     | 20         | 50,04      | 0,71       | 0             | 978,3         | 0,08        | 6,6          |

|                           |                                             |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |
|---------------------------|---------------------------------------------|----------|----------|----------|---------|---------------|---------------------------|-------|-------|------|---------------|-------|------|-------|
| 288                       | Курица запеченная /отварная с соусом        | 90       | 145      | 12       | 12      | 0,2           | 5,1                       | 0,1   | 10,54 | 1,42 | 0             | 6,8   | 0,13 | 9,49  |
| 309                       | Макароны без глютена с маслом               | 150      | 245      | 13,155   | 14,025  | 86,89         | 52,48                     | 161,8 | 228,3 | 5,16 | 29,5          | 0,94  | 6,36 | 0,8   |
| 352                       | Чай без сахара                              | 200      | 98,77    | 0,34     | 0       | 25,63         | 71,69                     | 47,41 | 57,94 | 1,18 | 0,24          | 162,4 | 0,04 | 12,18 |
| ПР                        | Хлеб ржаной                                 | 20       | 31,72    | 1,24     | 0,21    | 6,08          | 6,16                      | 8,18  | 27,49 | 0,68 | 0             | 0,8   | 0,03 | 0     |
| МЕНЮ 2 неделя (вторник 2) |                                             |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |
|                           |                                             |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |
|                           |                                             |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |
|                           | Наименование блюда                          | Выход, г | ЭЦ, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углев<br>ы, г | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины (мг) |       |      |       |
|                           |                                             |          |          | всего    | всего   |               | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A             | B     | B1   | C     |
|                           | ЗАВТРАК                                     |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |
| 47                        | Салат из б/к капусты с помидором и огурцом. | 60       | 63,84    | 0,58     | 5,98    | 2,01          | 7,41                      | 10,58 | 13,88 | 0,48 | 0             | 423,4 | 0,03 | 13,23 |
| 291                       | Каша из пшена ,овощей и птицы               | 240      | 388,93   | 21,3     | 20,88   | 43,92         | 47,69                     | 44,35 | 199,2 | 2,4  | 66,91         | 5,07  | 0,02 | 1,59  |
| 379                       | Чай                                         | 200      | 27       | 0,34     | 0       | 0,1           | 71,69                     | 47,41 | 57,94 | 1,18 | 0,24          | 162,4 | 0,04 | 12,18 |
| ПР                        | Фрукт 150г                                  | 150      | 60,67    | 2,17     | 0,25    | 13,08         | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0             | 0     | 0    | 0     |
| ПР                        | Хлеб ржаной/ слайсы без глютена             | 20       | 28,7     | 1,24     | 0,21    | 6,08          | 6,16                      | 8,18  | 27,49 | 0,68 | 0             | 0,8   | 0,03 | 0     |
|                           | Итого за прием                              | 670      | 755,63   | 25,57    | 27,57   | 99,67         | 224                       | 149   | 279   | 4,99 | 49            | 1957  | 0,3  | 41,8  |
|                           | Обед 2 смена                                |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |
| 47                        | Салат из б/к капусты с помидором иогурцом.  | 60       | 63,84    | 0,58     | 5,98    | 2,01          | 7,41                      | 10,58 | 13,88 | 0,48 | 0             | 423,4 | 0,03 | 13,23 |
| 102                       | Суп картофельный с овощами на кур. Бул.     | 200      | 110      | 4,41     | 10      | 8             | 30,46                     | 28,24 | 69,74 | 2,02 | 0             | 890,9 | 0,18 | 12,32 |
| 291                       | Каша из пшена овощей и птицы                | 240      | 388,93   | 21,3     | 20,88   | 43,92         | 47,69                     | 44,35 | 199,2 | 2,4  | 66,91         | 5,07  | 0,02 | 1,59  |
| 368                       | Компот из заморожен.ягод без сахара         | 200      | 98,77    | 0,34     | 0       | 25,63         | 71,69                     | 47,41 | 57,94 | 1,18 | 0,24          | 162,4 | 0,04 | 12,18 |
| ПР                        | Хлеб ржаной/ слайсы без глютена             | 20       | 28,7     | 1,24     | 0,21    | 6,08          | 6,16                      | 8,18  | 27,49 | 0,68 | 0             | 0,8   | 0,03 | 0     |
|                           | Итого за прием                              | 720      | 755,63   | 25,57    | 27,57   | 99,67         | 224                       | 149   | 279   | 4,99 | 49            | 1957  | 0,3  | 41,8  |
| МЕНЮ 2 неделя (вторник 2) |                                             |          |          |          |         |               |                           |       |       |      |               |       |      |       |

МЕНЮ 2 неделя (среда 2)

| меню 2 недели (сряда 2) |                                 |          |          |         |                 |                           |       |       |       |      |               |      |      |
|-------------------------|---------------------------------|----------|----------|---------|-----------------|---------------------------|-------|-------|-------|------|---------------|------|------|
| Наименование блюда      | Выход, г                        | ЭЦ, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Минеральные элементы (мг) |       |       |       |      | Витамины (мг) |      |      |
|                         |                                 |          |          |         |                 | Ca                        | Mg    | P     | Fe    | A    | B             | B1   | C    |
| ЗАВТРАК                 |                                 |          | всего    | всего   |                 |                           |       |       |       |      |               |      |      |
| 64                      | Морковь с яблоком               | 60       | 12,8     | 0,1     | 5,28            | 11,44                     | 16,28 | 34,62 | 0,42  | 0    | 0             | 0,07 | 7,37 |
| 269                     | Рагу с овощами и курицей        | 200      | 417      | 22,5    | 50,4            | 18,29                     | 29,54 | 104,3 | 1,11  | 0    | 0             | 0,07 | 0,17 |
| 349                     | Компот из яблок и без сахара    | 200      | 94,2     | 0,04    | 3               | 6,4                       | 0     | 3,6   | 0,18  | 0    | 0,4           | 0,04 | 8    |
| ПР                      | Хлеб ржаной/ слайсы без глютена | 30       | 31,72    | 1,24    | 0,21            | 6,08                      | 6,16  | 8,18  | 27,49 | 0,68 | 0             | 0,8  | 0,03 |

| Итого за прием |                                        | 490 | 555,72 | 23,88 | 21,37 | 64,76 | 42,29 | 54    | 170,01 | 2,39 | 0 | 1,2   | 0,21 | 15,54 |
|----------------|----------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|---|-------|------|-------|
| Обед 2 смена   |                                        |     |        |       |       |       |       |       |        |      |   |       |      |       |
| 70             | Свежий огурец                          |     |        |       |       |       |       |       |        |      |   |       |      |       |
| 89             | Суп картофельный с пшеном на кур. бул. | 60  | 8,4    | 0,1   | 0     | 5,28  | 11,44 | 16,28 | 34,62  | 0,42 | 0 | 0     | 0,07 | 7,37  |
| 269            | Ргу с овощами и курицей                | 200 | 72,6   | 1,58  | 2,19  | 11,66 | 18,44 | 20    | 50,04  | 0,71 | 0 | 978,3 | 0,08 | 6,6   |
| 349            | Компот из яблок и без сахара           | 220 | 417    | 22,5  | 21,12 | 50,4  | 18,29 | 29,54 | 104,3  | 1,11 | 0 | 0     | 0,07 | 0,17  |
| ПР             | Хлеб ржаной/ слайсы без глютена        | 200 | 94,2   | 0,04  | 0,04  | 3     | 6,4   | 0     | 3,6    | 0,18 | 0 | 0,4   | 0,04 | 8     |
| 30             |                                        | 30  | 31,72  | 1,24  | 0,21  | 6,08  | 6,16  | 8,18  | 27,49  | 0,68 | 0 | 0,8   | 0,03 | 0     |
| Итого за прием |                                        | 710 | 623,92 | 25,46 | 23,56 | 76,42 | 60,73 | 74    | 220,05 | 3,1  | 0 | 979,5 | 0,29 | 22,14 |

МЕНЮ 2 неделя (четверг 2)

| Наименование блюда |                                     | Выход, г | ЭЦ, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углевод | Минеральные элементы (мг) |       |        |      |   |        |      | Витамины (мг) |  |  |
|--------------------|-------------------------------------|----------|----------|----------|---------|---------|---------------------------|-------|--------|------|---|--------|------|---------------|--|--|
|                    |                                     |          |          | всего    | всего   |         | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | A | B      | B1   | C             |  |  |
| ЗАВТРАК 1 смена    |                                     |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
| 70                 | Огурец свежий                       |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
|                    | Филе куриное тушеное с картофелем и | 60       | 7        | 0,25     | 3       | 0,54    | 9,49                      | 8,68  | 17,62  | 0,38 | 0 | 4,17   | 0,05 | 8,91          |  |  |
| 259                | овощами                             |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
| 349                | Компот из сухофруктов без сахара    | 220      | 182,26   | 21,6     | 8,67    | 5,32    | 3,6                       | 2,75  | 7,29   | 0,12 | 0 | 7,27   | 0,01 | 0,22          |  |  |
| ПР                 | Хлеб ржаной/слайсы без глютены      | 200      | 94,2     | 0,04     | 0,04    | 3       | 6,4                       | 0     | 3,6    | 0,18 | 0 | 0,4    | 0,04 | 8             |  |  |
| 30                 |                                     | 30       | 31,72    | 1,24     | 0,21    | 6,08    | 6,16                      | 8,18  | 27,49  | 0,68 | 0 | 0,8    | 0,03 | 0             |  |  |
| Итого за прием     |                                     | 510      | 315,18   | 23,13    | 11,92   | 14,94   | 25,65                     | 19,61 | 56     | 1,36 | 0 | 12,64  | 0,13 | 17,13         |  |  |
| Обед 2 смена       |                                     |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
| 42                 | Салат с капусты, моркови .          |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
| 89                 | Суп картоф.с гречкой на кур. бул.   | 60       | 7        | 0,25     | 3       | 0,54    | 9,49                      | 8,68  | 17,62  | 0,38 | 0 | 4,17   | 0,05 | 8,91          |  |  |
| 200                |                                     | 200      | 72,6     | 1,58     | 2,19    | 11,66   | 18,44                     | 20    | 50,04  | 0,71 | 0 | 978,3  | 0,08 | 6,6           |  |  |
|                    | Филе куриное тушеное с картофелем и |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
| 259                | овощами                             |          |          |          |         |         |                           |       |        |      |   |        |      |               |  |  |
| 349                | Компот из сухофруктов без сахара    | 220      | 182,26   | 21,6     | 8,67    | 5,32    | 3,6                       | 2,75  | 7,29   | 0,12 | 0 | 7,27   | 0,01 | 0,22          |  |  |
| ПР                 | Хлеб ржаной/слайсы без глютены      | 200      | 94,2     | 0,04     | 0,04    | 3       | 6,4                       | 0     | 3,6    | 0,18 | 0 | 0,4    | 0,04 | 8             |  |  |
| 30                 |                                     | 30       | 31,72    | 1,24     | 0,21    | 6,08    | 6,16                      | 8,18  | 27,49  | 0,68 | 0 | 0,8    | 0,03 | 0             |  |  |
| Итого за прием     |                                     | 710      | 387,78   | 24,71    | 14,11   | 26,6    | 44,09                     | 39,61 | 106,04 | 2,07 | 0 | 990,94 | 0,21 | 23,73         |  |  |

МЕНЮ 2 неделя (пятница 2)