

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак «Переменка, Обед «Обжорка»)

Сезон (осень-зима)

Для организации питания детей

с диагнозом целиакия

(безглютеновая диета)

В возрасте 12-18 лет

"Утверждаю"

НП "Лидер"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 2 г. Перми

Директор _____//

Директор _____//

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**Меню для детей 12-18 лет /целиакия (безглютеновая диета/осень-зима**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 1**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,6	8,5	0,6	181,3	0,06	№295/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180,0	5,7	7,5	25,7	192,8	2,57	№248/ЕСТН2013/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **660,0** 35,6 21,5 67,5 605,3 6,75

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	8,9	133,3	0,89	№1/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,9	0,2	11,8	56,3	1,18	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА) 100Г	100,0	19,9	13,6		202,1		№347/ЕСТН2018/3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180,0	4,6	4,7	33,0	192,8	3,30	№170/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: **870,0** 33,1 35,1 100,6 850,1 10,06

День 2**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,1	16,5		217,1		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО).	180,0	0,1	4,2	52,0	246,2	5,20	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **610,0** 21,6 25,7 81,2 642,0 8,12

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,7	3,2	8,8	70,7	0,88	№101/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г (Р/МАСЛЕ)	280,0	22,9	23,0	58,6	532,6	5,86	№329/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: **870,0** 31,3 33,2 113,7 878,1 11,37

День 3**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 180Г	180,0	10,3	8,7	46,8	306,8	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **617,0** 37,5 16,3 76,3 601,1 7,63

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
-------------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	------	----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	N блюда по сборн.	Сумма руб
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО) 250Г	250,0	11,7	16,1	4,2	208,2	0,42	№108/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й В) Р/МАСЛО, БЕЗ МУКИ 180Г	180,0	2,9	7,1	18,2	148,0	1,82	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	2,02	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	860,0	46,1	45,0	64,3	844,5	6,43		

День 4

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,7	16,2		216,7		№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180,0	4,3	6,6	45,5	258,6	4,55	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	680,0	26,4	28,3	90,5	721,9	9,05		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	267,5	5,5	5,2	18,1	140,8	1,81	№121/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280,0	20,3	8,1	48,3	347,4	4,83	№352/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	877,5	30,7	28,4	114,5	836,0	11,45		

День 5

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	21,2	5,8		136,9		№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180,0	3,7	9,7	30,4	224,0	3,04	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	610,0	29,7	26,6	61,3	602,6	6,13		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 250Г	250,0	2,2	0,4	17,3	81,4	1,73	№97/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,1	16,5		217,1		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200,0	0,1	4,8	57,7	274,5	5,77	№255/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	890,0	25,0	28,3	118,4	828,3	11,84		

День 7

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА) 100Г	100,0	19,9	13,6		202,1		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА Р/МАСЛЕ	180,0	10,3	9,2	46,8	311,3	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			10,1	40,3	1,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	610,0	35,0	27,9	77,9	702,3	7,79		

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (Р/МАСЛО)	250,0	5,7	5,7	21,9	161,2	2,19	№144/П2013/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ) 280Г	280,0	35,1	9,1	25,4	324,0	2,54	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	46,4	29,4	96,0	833,5	9,60		
День 8								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(БЕЗ МОЛОКА,	100,0	16,1	8,0	0,1	137,1	0,01	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	5,5	39,6	223,0	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50,0	1,4	1,2	2,3	24,9	0,23	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	680,0	25,5	20,2	84,0	619,0	8,40		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	5,2	8,2	83,6	0,82	№22/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г (Р/М)	250,0	1,9	5,2	10,9	97,6	1,09	№114/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) БЕЗ ХЛЕБА.	100,0	16,3	13,7	2,7	198,8	0,27	№346/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180,0	5,7	7,5	25,7	192,8	2,57	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	30,5	38,4	90,0	826,2	9,00		
День 9								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280,0	20,3	8,1	48,3	347,4	4,83	№352/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	640,0	26,0	14,7	86,2	581,1	8,62		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,9	0,2	11,8	56,3	1,18	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (БЕЗ ХЛЕБА, Р/МАСЛО).	100,0	15,7	24,3	0,2	282,2	0,02	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180,0	4,3	6,6	45,5	258,6	4,55	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК*	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	27,8	37,9	101,0	855,2	10,10		
День 10								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	6,1	8,5	94,4	0,85	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	21,2	4,3		123,1		№369/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО).	180,0	0,1	4,2	52,0	246,2	5,20	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	610,0	26,4	19,5	87,0	628,3	8,70		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 250Г	250,0	2,2	0,4	17,3	81,4	1,73	№97/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО) 280Г	280,0	29,9	32,3	25,9	513,8	2,59	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	860,0	37,5	37,8	88,9	845,2	8,89		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 11

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	18,4	17,7	0,9	236,8	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО).	180,0	4,1	8,3	11,6	137,6	1,16	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 660,0 26,8 31,5 54,5 608,4 5,45

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100,0	1,9	8,9	7,7	118,5	0,77	№148/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г (Р/М)	250,0	1,9	5,2	10,9	97,6	1,09	№114/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200,0	11,5	10,5	52,0	348,4	5,20	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 880,0 41,6 32,1 106,7 880,9 10,67

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
---	------	------	------	---------	--

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 23,2 %	29,0	23,2	76,6	631,2	637,7

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Обед "Обжорка" 12-18 лет

Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 31,2 %	34,9	34,5	99,4	847,9	871,8

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

Директор _____//

Директор _____//

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**Меню для детей 12-18 лет /целиакия (безглютеновая диета/осень-зима**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 1**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,6	8,5	0,6	181,3	0,06	№295/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180,0	5,7	7,5	25,7	192,8	2,57	№248/ЕСТН2013/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: **660,0** 35,6 21,5 67,5 605,3 6,75

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	8,9	133,3	0,89	№1/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,9	0,2	11,8	56,3	1,18	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА) 100Г	100,0	19,9	13,6		202,1		№347/ЕСТН2018/3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180,0	4,6	4,7	33,0	192,8	3,30	№170/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: **870,0** 33,1 35,1 100,6 850,1 10,06

День 2**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,1	16,5		217,1		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО).	180,0	0,1	4,2	52,0	246,2	5,20	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **610,0** 21,6 25,7 81,2 642,0 8,12

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,7	3,2	8,8	70,7	0,88	№101/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г (Р/МАСЛЕ)	280,0	22,9	23,0	58,6	532,6	5,86	№329/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: **870,0** 31,3 33,2 113,7 878,1 11,37

День 3**Завтрак "Переменка" 12-18 лет**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 180Г	180,0	10,3	8,7	46,8	306,8	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: **617,0** 37,5 16,3 76,3 601,1 7,63

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
-------------------------------------	-------	-----	-----	-----	------	------	----------------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО) 250Г	250,0	11,7	16,1	4,2	208,2	0,42	№108/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й В) Р/МАСЛО, БЕЗ МУКИ 180Г	180,0	2,9	7,1	18,2	148,0	1,82	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	2,02	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	860,0	46,1	45,0	64,3	844,5	6,43		

День 4

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,7	16,2		216,7		№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180,0	4,3	6,6	45,5	258,6	4,55	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 680,0 26,4 28,3 90,5 721,9 9,05

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	267,5	5,5	5,2	18,1	140,8	1,81	№121/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280,0	20,3	8,1	48,3	347,4	4,83	№352/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 877,5 30,7 28,4 114,5 836,0 11,45

День 5

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	21,2	5,8		136,9		№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180,0	3,7	9,7	30,4	224,0	3,04	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 610,0 29,7 26,6 61,3 602,6 6,13

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 250Г	250,0	2,2	0,4	17,3	81,4	1,73	№97/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,1	16,5		217,1		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200,0	0,1	4,8	57,7	274,5	5,77	№255/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: 890,0 25,0 28,3 118,4 828,3 11,84

День 7

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА) 100Г	100,0	19,9	13,6		202,1		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА Р/МАСЛЕ	180,0	10,3	9,2	46,8	311,3	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			10,1	40,3	1,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 610,0 35,0 27,9 77,9 702,3 7,79

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (Р/МАСЛО)	250,0	5,7	5,7	21,9	161,2	2,19	№144/П2013/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ) 280Г	280,0	35,1	9,1	25,4	324,0	2,54	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	46,4	29,4	96,0	833,5	9,60		
День 8								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(БЕЗ МОЛОКА,	100,0	16,1	8,0	0,1	137,1	0,01	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	5,5	39,6	223,0	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50,0	1,4	1,2	2,3	24,9	0,23	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	680,0	25,5	20,2	84,0	619,0	8,40		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	5,2	8,2	83,6	0,82	№22/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г (Р/М)	250,0	1,9	5,2	10,9	97,6	1,09	№114/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) БЕЗ ХЛЕБА.	100,0	16,3	13,7	2,7	198,8	0,27	№346/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180,0	5,7	7,5	25,7	192,8	2,57	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	30,5	38,4	90,0	826,2	9,00		
День 9								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280,0	20,3	8,1	48,3	347,4	4,83	№352/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	640,0	26,0	14,7	86,2	581,1	8,62		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,9	0,2	11,8	56,3	1,18	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (БЕЗ ХЛЕБА, Р/МАСЛО).	100,0	15,7	24,3	0,2	282,2	0,02	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180,0	4,3	6,6	45,5	258,6	4,55	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК*	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	27,8	37,9	101,0	855,2	10,10		
День 10								
Завтрак "Переменка" 12-18 лет								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	6,1	8,5	94,4	0,85	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	21,2	4,3		123,1		№369/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО).	180,0	0,1	4,2	52,0	246,2	5,20	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	610,0	26,4	19,5	87,0	628,3	8,70		
Обед "Обжорка" 12-18 лет								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 250Г	250,0	2,2	0,4	17,3	81,4	1,73	№97/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО) 280Г	280,0	29,9	32,3	25,9	513,8	2,59	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	860,0	37,5	37,8	88,9	845,2	8,89		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 11

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	18,4	17,7	0,9	236,8	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО).	180,0	4,1	8,3	11,6	137,6	1,16	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 660,0 26,8 31,5 54,5 608,4 5,45

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100,0	1,9	8,9	7,7	118,5	0,77	№148/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г (Р/М)	250,0	1,9	5,2	10,9	97,6	1,09	№114/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200,0	11,5	10,5	52,0	348,4	5,20	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 880,0 41,6 32,1 106,7 880,9 10,67

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ема блюд за один прием пищи,г
---	------	------	------	---------	--

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 23,2 %	29,0	23,2	76,6	631,2	637,7

Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Обед "Обжорка" 12-18 лет

Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 31,2 %	34,9	34,5	99,4	847,9	871,8

Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

"Утверждаю"

НП "Лидер"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № " г. Перми

Директор _____//

Директор _____//

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Меню для детей 12-18 лет /целиакия (безглютеновая диета/осень-зима

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 1

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,6	8,5	0,6	181,3	0,06	№295/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180,0	5,7	7,5	25,7	192,8	2,57	№248/ЕСТН2013/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 660,0 35,6 21,5 67,5 605,3 6,75

День 2

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,1	16,5		217,1		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО).	180,0	0,1	4,2	52,0	246,2	5,20	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 610,0 21,6 25,7 81,2 642,0 8,12

День 3

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 180Г	180,0	10,3	8,7	46,8	306,8	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1		10,3	41,4	1,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 617,0 37,5 16,3 76,3 601,1 7,63

День 4

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,7	16,2		216,7		№335/ЕСТН2018/5	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180,0	4,3	6,6	45,5	258,6	4,55	№385/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	

Итого по подменю: 680,0 26,4 28,3 90,5 721,9 9,05

День 5

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100,0	1,1	6,2	3,6	74,3	0,36	№17/ЕСТН2018/5	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	21,2	5,8		136,9		№369/ЕСТН2018/5	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО).	180,0	3,7	9,7	30,4	224,0	3,04	№150/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 610,0 29,7 26,6 61,3 602,6 6,13

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 7

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА) 100Г	100,0	19,9	13,6		202,1		№347/ЕСТН2018/3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ НА Р/МАСЛЕ	180,0	10,3	9,2	46,8	311,3	4,68	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			10,1	40,3	1,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	610,0	35,0	27,9	77,9	702,3	7,79		

День 8

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(БЕЗ МОЛОКА,	100,0	16,1	8,0	0,1	137,1	0,01	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ (Р/МАСЛО)	150,0	3,7	5,5	39,6	223,0	3,96	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ НА Р/МАСЛЕ)	50,0	1,4	1,2	2,3	24,9	0,23	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№457/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018	
Итого по подменю:	680,0	25,5	20,2	84,0	619,0	8,40		

День 9

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280,0	20,3	8,1	48,3	347,4	4,83	№352/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220,0	0,1		13,1	52,8	1,31	№652/Диет.сб./М2	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	640,0	26,0	14,7	86,2	581,1	8,62		

День 10

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	6,1	8,5	94,4	0,85	№26/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	21,2	4,3		123,1		№369/ЕСТН2018/5	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО).	180,0	0,1	4,2	52,0	246,2	5,20	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200,0			9,3	37,4	0,93	№616/П2013/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	610,0	26,4	19,5	87,0	628,3	8,70		

День 11

Завтрак "Переменка" 12-18 лет

КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	18,4	17,7	0,9	236,8	0,09	№341/ЕСТН2018/3	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МУКИ, Р/МАСЛО).	180,0	4,1	8,3	11,6	137,6	1,16	№377/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,1	40,2	1,01	№458/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150,0	0,6	0,6	14,7	66,6	1,47	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	660,0	26,8	31,5	54,5	608,4	5,45		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ем: блюд за один прием пищи, л
Завтрак "Переменка" 12-18 лет					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 23,2 %	29,0	23,2	76,6	631,2	637,7
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6</u>					

Директор _____ //

Директор _____ //

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)**Меню для детей 12-18 лет /целиакия (безглютеновая диета/осень-зима**

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

День 1**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100,0	1,8	10,1	8,9	133,3	0,89	№1/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,9	0,2	11,8	56,3	1,18	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (БЕЗ ХЛЕБА И МОЛОКА) 100Г	100,0	19,9	13,6		202,1		№347/ЕСТН2018/3	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180,0	4,6	4,7	33,0	192,8	3,30	№170/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	33,1	35,1	100,6	850,1	10,06		

День 2**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,7	3,2	8,8	70,7	0,88	№101/ЕСТН2018/5	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г (Р/МАСЛЕ)	280,0	22,9	23,0	58,6	532,6	5,86	№329/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
Итого по подменю:	870,0	31,3	33,2	113,7	878,1	11,37		

День 3**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ" (Р/МАСЛО) 250Г	250,0	11,7	16,1	4,2	208,2	0,42	№108/ЕСТН2018/5	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й В) Р/МАСЛО, БЕЗ МУКИ 180Г	180,0	2,9	7,1	18,2	148,0	1,82	№175/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ *	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	2,02	№491/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	860,0	46,1	45,0	64,3	844,5	6,43		

День 4**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	267,5	5,5	5,2	18,1	140,8	1,81	№121/ЕСТН2018/5	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	280,0	20,3	8,1	48,3	347,4	4,83	№352/ЕСТН2018/5	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№501/ЕСТН2018/3	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	877,5	30,7	28,4	114,5	836,0	11,45		

День 5**Обед "Обжорка" 12-18 лет**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 250Г	250,0	2,2	0,4	17,3	81,4	1,73	№97/ЕСТН2018/5	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (БЕЗ МОЛОКА И ХЛЕБА).	100,0	17,1	16,5		217,1		№405/Диет.сб.201	
ЛАПША РИСОВАЯ МЕЛКАЯ ОТВАРНАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200,0	0,1	4,8	57,7	274,5	5,77	№255/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	--------------

ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	
--	------	-----	-----	------	-------	------	-----	--

Итого по подменю: 890,0 25,0 28,3 118,4 828,3 11,84

День 7

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (Р/МАСЛО)	250,0	5,7	5,7	21,9	161,2	2,19	№144/П2013/5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ) 280Г	280,0	35,1	9,1	25,4	324,0	2,54	№373/ЕСТН2018	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200,0			24,0	96,0	2,40	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: 870,0 46,4 29,4 96,0 833,5 9,60

День 8

Обед "Обжорка" 12-18 лет

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	5,2	8,2	83,6	0,82	№22/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г (Р/М)	250,0	1,9	5,2	10,9	97,6	1,09	№114/ЕСТН2018/5	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) БЕЗ ХЛЕБА.	100,0	16,3	13,7	2,7	198,8	0,27	№346/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ) 180Г	180,0	5,7	7,5	25,7	192,8	2,57	№248/ЕСТН2013/5	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА *	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	1,96	№493/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: 870,0 30,5 38,4 90,0 826,2 9,00

День 9

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	0,17	№146/ЕСТН2018/5	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" 250Г	250,0	1,9	0,2	11,8	56,3	1,18	№92/ЕСТН2018/5	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (БЕЗ ХЛЕБА, Р/МАСЛО).	100,0	15,7	24,3	0,2	282,2	0,02	№168/М2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (Р/МАСЛО).	180,0	4,3	6,6	45,5	258,6	4,55	№385/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК*	200,0	0,2	0,2	18,9	77,6	1,89	№484/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	40,0	4,9	6,5	22,9	169,6	2,29	ТТК	

Итого по подменю: 870,0 27,8 37,9 101,0 855,2 10,10

День 10

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 250Г	250,0	2,2	0,4	17,3	81,4	1,73	№97/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Р/МАСЛО) 280Г	280,0	29,9	32,3	25,9	513,8	2,59	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200,0	0,6		24,7	101,4	2,47	№492/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 860,0 37,5 37,8 88,9 845,2 8,89

День 11

Обед "Обжорка" 12-18 лет

ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	100,0	1,9	8,9	7,7	118,5	0,77	№148/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250Г (Р/М)	250,0	1,9	5,2	10,9	97,6	1,09	№114/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Р/МАСЛО) 200Г	200,0	11,5	10,5	52,0	348,4	5,20	№204/ЕСТН2018/5	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200,0			18,6	74,4	1,86	№506/ЕСТН2018	
ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ (БУЛОЧКА ИЗ РИСОВОЙ МУКИ)	30,0	3,7	4,9	17,2	127,2	1,72	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 880,0 41,6 32,1 106,7 880,9 10,67

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ем блюд за один прием пищи,
Обед "Обжорка" 12-18 лет					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 31,2 %	34,9	34,5	99,4	847,9	871,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8</u>					