

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

«    » \_\_\_\_\_ «    » \_\_\_\_\_

**Примерное 12-дневное меню для детей 12 лет и старше  
с непереносимостью глютена (целиакией),  
обучающихся в общеобразовательных организациях**

(всесоюзное, трехразовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей с непереносимостью глутена 12 лет и старше

| ТК     | Наименование блюда   | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал      |
|--------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|        | 1 день   |             |             |             |              |               |
|        | Завтрак  |             |             |             |              |               |
| 4/1/1  | Салат из отварного картофеля с соевым маслом, ржаным луком и растительным маслом | 100         | 1,4         | 6,1         | 10,4         | 101,0         |
| 2/4    | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                                       | 200         | 7,8         | 8,0         | 34,5         | 233,0         |
|        | Фрукты   | 130         | 0,5         | 0,5         | 15,1         | 63,3          |
|        | Хлебцы без глютена   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 62,5          |
| 36/1/0 | Какао с молоком (вариант 2)  | 200         | 3,6         | 3,3         | 15,0         | 100,3         |
|        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>648</b>  | <b>14,9</b> | <b>18,4</b> | <b>88,3</b>  | <b>560,0</b>  |
|        | Обед   |             |             |             |              |               |
| 36/1   | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом                        | 100         | 1,1         | 6,0         | 12,0         | 101,5         |
| 9/2    | Рассольник   | 250         | 1,7         | 4,7         | 13,2         | 99,3          |
|        | Сметана  | 5           | 0,1         | 0,7         | 0,2          | 7,1           |
|        | Улизи без глютена  | 100         | 21,4        | 22,2        | 8,0          | 312,5         |
| 1/3    | Картофель отварной   | 180         | 3,5         | 4,0         | 28,6         | 182,6         |
|        | Сок  | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,8         | 86,8          |
|        | Капуста белокочанная   | 20          | 0,2         | 0,1         | 0,5          | 3,2           |
|        | Итого за 'Обед'  | <b>702</b>  | <b>21,4</b> | <b>28,2</b> | <b>102,7</b> | <b>861,3</b>  |
|        | Полдник  |             |             |             |              |               |
|        | Бананы   | 180         | 2,7         | 0,9         | 40,9         | 171,9         |
|        | Фрукты бифидо  | 200         | 8,2         | 3,0         | 11,8         | 111,2         |
|        | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>380</b>  | <b>10,9</b> | <b>3,9</b>  | <b>52,7</b>  | <b>283,1</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>   | <b>1890</b> | <b>56,9</b> | <b>60,5</b> | <b>243,8</b> | <b>1706,4</b> |
|        | 2 день   |             |             |             |              |               |
|        | Завтрак  |             |             |             |              |               |
|        | Капуста белокочанная   | 150         | 2,0         | 0,4         | 14,1         | 62,5          |
|        | Улизи без глютена  | 20          | 0,1         | 0,1         | 0,5          | 3,2           |
|        | Хлебцы без глютена   | 27          | 2,3         | 1,0         | 20,1         | 93,8          |
| 34/1/0 | Напиток из широким с молоком (вариант 3)   | 200         | 2,9         | 3,1         | 14,7         | 95,7          |
|        | Фрукты   | 135         | 0,8         | 0,6         | 18,0         | 75,2          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>552</b>  | <b>30,4</b> | <b>19,4</b> | <b>68,8</b>  | <b>564,0</b>  |

| ТК      | Наименование блюда   | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | 1 день   |             |             |             |              |               |
|         | Завтрак  |             |             |             |              |               |
| 26/1    | Салат из морской капусты с соевым маслом, морковью, ржаным луком и растительным маслом | 100         | 0,9         | 6,0         | 2,8          | 67,6          |
| 4/2     | Борщ с картофелем  | 250         | 2,2         | 5,5         | 17,3         | 121,4         |
| 23/8    | Выпечка (котлеты) из мяса говядины с картофелем  | 100         | 11,1        | 12,7        | 7,7          | 188,5         |
| 4/4     | Каша кукурузная безмолочная с маслом сливочным   | 180         | 1,2         | 3,0         | 15,9         | 95,1          |
| 37/1/0  | Напиток из широким   | 200         | 0,2         | 0,1         | 19,5         | 74,3          |
|         | Хлебцы без глютена   | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|         | Бананы   | 185         | 2,8         | 0,9         | 42,0         | 176,7         |
|         | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>1042</b> | <b>20,8</b> | <b>28,9</b> | <b>125,2</b> | <b>817,4</b>  |
|         | Полдник  |             |             |             |              |               |
| 2/4     | Каша гречневая молочная с маслом сливочным   | 200         | 7,8         | 8,0         | 34,5         | 233,0         |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2)  | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0          | 19,2          |
|         | Хлебцы без глютена   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 62,5          |
|         | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>418</b>  | <b>9,5</b>  | <b>8,4</b>  | <b>52,8</b>  | <b>314,7</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>   | <b>2012</b> | <b>60,6</b> | <b>56,6</b> | <b>246,9</b> | <b>1696,2</b> |
|         | 3 день   |             |             |             |              |               |
|         | Завтрак  |             |             |             |              |               |
| 9/4     | Напиток из молока с изюмом и маслом сливочным  | 200         | 5,2         | 6,3         | 40,4         | 238,5         |
| 30/1/0  | Хлебцы без глютена   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 62,5          |
|         | Чай с молоком  | 200         | 2,9         | 3,2         | 14,4         | 95,2          |
|         | Фрукты   | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9         | 58,4          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>638</b>  | <b>15,1</b> | <b>17,8</b> | <b>91,2</b>  | <b>570,0</b>  |
|         | Обед   |             |             |             |              |               |
| 18/1    | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом  | 100         | 1,3         | 6,0         | 21,3         | 136,9         |
|         | Улизи без глютена  | 20          | 0,1         | 0,1         | 0,5          | 3,2           |
|         | Хлебцы без глютена   | 27          | 2,3         | 1,0         | 20,1         | 93,8          |
| 65/3    | Супчик из моркови с творогом   | 170         | 9,5         | 14,1        | 15,9         | 225,9         |
| 11/1/1  | Сове фруктовый из кураги (вариант 2)   | 30          | 0,2         | 0,0         | 6,4          | 24,5          |
|         | Хлебцы без глютена   | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,3          |
|         | Сок  | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6         | 86,5          |

| ТК      | Наименование блюда  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|
|         | Итого за 'Подливки'   | 409      | 11,7     | 14,5    | 49,6         | 366,9    |
|         | Итого за день   | 187,4    | 63,0     | 67,3    | 244,4        | 1787,2   |
|         | 5 день  |          |          |         |              |          |
|         | Завтрак   |          |          |         |              |          |
|         | Завтрак   |          |          |         |              |          |
| 9/7     | Запеканка из рыбы с морковью без глютена  | 100      | 14,0     | 5,2     | 7,1          | 129,0    |
| 43/3    | Каша рисовая рассыпчатая  | 180      | 4,4      | 3,8     | 45,9         | 236,1    |
| 28/3    | Икра из кабачков  | 100      | 1,6      | 6,2     | 11,2         | 107,8    |
|         | Хлебцы без глютена  | 27       | 2,3      | 0,6     | 20,1         | 92,8     |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2)   | 200      | 0,1      | 0,0     | 5,0          | 19,2     |
| 49/1    | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатый луком, соевым соусом и растительным маслом | 100      | 1,4      | 6,1     | 10,5         | 100,0    |
| 7/7     | Мясо говядины, фаршированное  | 20       | 5,4      | 3,8     | 0,9          | 56,0     |
| 13/3    | Рыба, запеченная с сыром  | 100      | 22,3     | 9,1     | 0,0          | 171,3    |
| 18/10   | Кнели из рыбы с фасолью   | 180      | 3,8      | 4,2     | 14,1         | 100,5    |
|         | Кисель, чай   | 200      | 0,2      | 0,1     | 24,1         | 94,3     |
|         | Хлебцы без глютена  | 27       | 2,3      | 0,6     | 20,1         | 93,8     |
|         | Бананы  | 150      | 2,3      | 0,8     | 34,1         | 143,3    |
|         | Итого за 'Обед'   | 1027     | 39,2     | 28,2    | 115,4        | 845,8    |
|         | Подливки  |          |          |         |              |          |
| 2/6     | Омлет запеченный или паровой  | 150      | 14,6     | 15,9    | 2,5          | 211,2    |
| 1/1     | Горошек зеленый   | 50       | 1,5      | 2,1     | 5,6          | 42,1     |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2)   | 200      | 0,1      | 0,0     | 5,0          | 19,2     |
|         | Хлебцы без глютена  | 18       | 1,6      | 0,4     | 13,4         | 62,5     |
|         | Итого за 'Подливки'   | 418      | 17,7     | 18,4    | 26,5         | 335,1    |
|         | Итого за день   | 2152     | 73,6     | 64,6    | 229,5        | 1746,3   |
|         | 5 день  |          |          |         |              |          |
|         | Завтрак   |          |          |         |              |          |
|         | Завтрак   |          |          |         |              |          |

| ТК    | Наименование блюда  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|----------|----------|---------|--------------|----------|
|       | Итого за 'Завтрак'  | 607      | 22,3     | 15,8    | 89,3         | 585,9    |
|       | Обед  |          |          |         |              |          |
|       | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатый луком, соевым соусом и растительным маслом | 100      | 1,4      | 6,1     | 10,5         | 100,0    |
|       | Мясо кур отварное (порц., без кости)  | 280      | 3,2      | 5,5     | 22,9         | 151,3    |
| 1/9   | Мясо кур отварное (порц., без кости)  | 100      | 19,9     | 14,5    | 0,3          | 211,2    |
| 48/3  | Горошница с морковью  | 180      | 11,0     | 3,3     | 33,7         | 196,9    |
| ТТК1  | Напиток апельсиновый  | 200      | 0,2      | 0,0     | 15,7         | 60,8     |
|       | Хлебцы без глютена  | 27       | 2,3      | 0,6     | 20,1         | 93,8     |
|       | Итого за 'Обед'   | 857      | 38,2     | 30,0    | 103,2        | 813,9    |
|       | Подливки  |          |          |         |              |          |
| 2/3   | Картофель в колпаче   | 200      | 4,4      | 5,1     | 27,0         | 170,4    |
|       | Хлебцы без глютена  | 18       | 1,6      | 0,4     | 13,4         | 62,5     |
| 20/3  | Кнели из курицы   | 200      | 1,0      | 0,1     | 34,1         | 130,8    |
|       | Итого за 'Подливки'   | 418      | 7,0      | 5,6     | 74,6         | 363,7    |
|       | Итого за день   | 1882     | 67,5     | 51,4    | 267,0        | 1763,5   |
|       | 6 день  |          |          |         |              |          |
|       | Завтрак   |          |          |         |              |          |
| 14/1  | Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом          | 100      | 1,3      | 6,0     | 7,8          | 86,8     |
| 13/5  | Запеканка (сырники) из творога с морковью (вариант 2) без глютена                                   | 100      | 13,1     | 11,4    | 12,1         | 203,9    |
|       | Джем  | 10       | 0,1      | 0,0     | 7,3          | 27,8     |
|       | Хлебцы без глютена  | 18       | 1,6      | 0,4     | 13,4         | 62,5     |
|       | Фрукты  | 130      | 0,5      | 0,5     | 15,1         | 63,3     |
| 36/10 | Кавказское молоко (вариант 2)   | 200      | 3,6      | 3,3     | 15,0         | 100,3    |
|       | Итого за 'Завтрак'  | 558      | 20,2     | 21,7    | 70,7         | 544,5    |
|       | Обед  |          |          |         |              |          |
| 18/1  | Салат из моркови с лимон и растительным маслом  | 100      | 1,3      | 6,0     | 21,3         | 136,0    |
| 38/2  | Суп крестьянский с крупной со сметаной  | 250      | 2,3      | 5,9     | 15,4         | 120,6    |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное мясо)   | 100      | 23,5     | 17,5    | 0,0          | 251,7    |
| 3/3   | Картофельное пюре   | 130      | 2,7      | 3,2     | 19,1         | 114,9    |
| 14/3  | Капуста цветная отварная  | 50       | 1,2      | 1,7     | 2,7          | 28,9     |



| ТК      | Наименование блюда   | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 37/10   | Напиток из шпинатка  | 200         | 0,2         | 0,1         | 14,6         | 55,7          |
|         | Хлебцы без глютена   | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|         | Фрукты   | 120         | 0,5         | 0,5         | 13,9         | 58,4          |
|         | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>977</b>  | <b>34,1</b> | <b>35,4</b> | <b>107,1</b> | <b>860,0</b>  |
|         | Полдник  |             |             |             |              |               |
| 9/4     | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным  | 200         | 5,2         | 6,3         | 40,4         | 238,5         |
|         | Хлебцы без глютена   | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,3          |
|         | Сок  | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6         | 86,5          |
|         | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>409</b>  | <b>7,0</b>  | <b>6,7</b>  | <b>67,7</b>  | <b>356,3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>   | <b>1944</b> | <b>61,2</b> | <b>63,9</b> | <b>245,5</b> | <b>1760,8</b> |
|         | 7 день   |             |             |             |              |               |
|         | Завтрак  |             |             |             |              |               |
|         | Омлет свежий   | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,9          | 8,8           |
| 12-1/8  | Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)   | 100         | 14,4        | 15,6        | 5,3          | 218,7         |
| 39/3    | Каша гречневая рассыпчатая   | 180         | 7,9         | 2,1         | 41,4         | 205,1         |
|         | Хлебцы без глютена   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 62,5          |
| 32/10   | Кофейный напиток с молоком   | 200         | 3,1         | 3,2         | 14,4         | 96,4          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак'</b>  | <b>558</b>  | <b>27,4</b> | <b>21,4</b> | <b>76,4</b>  | <b>591,4</b>  |
|         | Обед   |             |             |             |              |               |
| 26/1    | Салат из морской капусты с соевыми орешком, морковью, репчатый луком и растительным маслом | 100         | 1,0         | 10,8        | 6,2          | 124,1         |
| 35/2    | Уха с крупной перловой   | 250         | 8,4         | 2,5         | 14,9         | 114,5         |
| 1/9     | Мясо круп отварное (порц., без кости)  | 100         | 22,6        | 19,1        | 0,3          | 263,1         |
| 32/3    | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)   | 180         | 3,2         | 4,8         | 22,2         | 138,5         |
|         | Сок  | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6         | 86,5          |
|         | Хлебцы без глютена   | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|         | <b>Итого за 'Обед'</b>   | <b>857</b>  | <b>38,5</b> | <b>38,0</b> | <b>82,3</b>  | <b>820,4</b>  |
|         | Полдник  |             |             |             |              |               |
| 26/2    | Суп молочный с крупой  | 250         | 8,9         | 10,6        | 26,1         | 232,6         |
| 27/10-1 | Чай (вариант 2)  | 200         | 0,1         | 0,0         | 5,0          | 19,2          |
|         | Хлебцы без глютена   | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 62,5          |
|         | <b>Итого за 'Полдник'</b>  | <b>468</b>  | <b>10,5</b> | <b>11,0</b> | <b>44,4</b>  | <b>314,3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>   | <b>1883</b> | <b>76,4</b> | <b>70,4</b> | <b>205,1</b> | <b>1726,1</b> |
|         | 8 день   |             |             |             |              |               |
|         | Завтрак  |             |             |             |              |               |
| 2/6     | Омлет запеченный или паровой   | 120         | 11,7        | 12,7        | 2,0          | 169,0         |

| ТК     | Наименование блюда  | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
|--------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 1/1    | Горошек зеленый   | 40          | 1,2         | 1,6         | 4,5          | 33,7          |
|        | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|        | Масло сливочное   | 10          | 0,1         | 7,3         | 0,1          | 66,1          |
| 30/10  | Чай с молоком   | 200         | 2,9         | 3,2         | 14,4         | 95,2          |
|        | Фрукты  | 180         | 0,7         | 0,7         | 20,9         | 87,6          |
|        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>   | <b>577</b>  | <b>18,9</b> | <b>26,1</b> | <b>62,1</b>  | <b>545,3</b>  |
|        | Обед  |             |             |             |              |               |
| 35/1   | Салат из отварной свеклы с соевыми орешками и растительным маслом | 100         | 1,3         | 6,0         | 8,0          | 86,2          |
| 6/2    | Щи из свежей капусты со сметаной                                  | 250         | 1,8         | 3,0         | 9,3          | 68,4          |
| 12-1/8 | Гуляш из мяса говядины без глютена (вариант 2)                    | 100         | 14,4        | 15,6        | 5,3          | 218,7         |
| 8/3    | Картофель, запеченный с яйцом                                     | 180         | 9,0         | 11,0        | 39,3         | 288,5         |
| 18/10  | Кисель из ячм.  | 200         | 0,2         | 0,1         | 24,1         | 94,3          |
|        | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|        | <b>Итого за 'Обед'</b>  | <b>857</b>  | <b>29,0</b> | <b>36,3</b> | <b>106,1</b> | <b>849,9</b>  |
|        | Полдник   |             |             |             |              |               |
| 32/3   | Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)                            | 250         | 4,4         | 6,7         | 30,8         | 192,4         |
| 38/10  | Молоко кипяченое  | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 117,8         |
|        | Хлебцы без глютена  | 18          | 1,6         | 0,4         | 13,4         | 62,5          |
|        | <b>Итого за 'Полдник'</b>   | <b>468</b>  | <b>11,8</b> | <b>13,5</b> | <b>53,6</b>  | <b>372,3</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>  | <b>1902</b> | <b>59,7</b> | <b>75,9</b> | <b>221,8</b> | <b>1767,6</b> |
|        | 9 день  |             |             |             |              |               |
|        | Завтрак   |             |             |             |              |               |
| 17/1   | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом                 | 100         | 1,0         | 6,0         | 11,7         | 100,1         |
| 4/4    | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                       | 200         | 4,1         | 6,2         | 21,9         | 158,5         |
|        | Хлебцы без глютена  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
| 36/10  | Кефир с яблоком и бананом   | 200         | 3,3         | 3,3         | 26,1         | 107,6         |
|        | Рагу из овощей  | 180         | 3,2         | 4,8         | 22,2         | 138,5         |
|        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>   | <b>677</b>  | <b>17,2</b> | <b>19,9</b> | <b>71,0</b>  | <b>349,9</b>  |
|        | Обед  |             |             |             |              |               |
| 22/1   | Салат из зеленой редьки с яблоком и растительным маслом           | 100         | 3,4         | 7,8         | 6,8          | 107,6         |
| 13/2   | Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)           | 250         | 1,6         | 2,8         | 12,6         | 80,4          |
| 7/7    | Рыба, запеченная с сыром  | 100         | 22,3        | 9,1         | 0,0          | 171,3         |
| 3/3    | Картофельное пюре   | 100         | 2,1         | 2,4         | 14,7         | 88,4          |

| ТК     | Наименование блюда   | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭП, ккал      |
|--------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 12/3   | Капустя тушеная (вариант 2) без яиц                        | 80          | 1,7         | 1,5         | 8,4          | 49,6          |
|        | Суп  | 200         | 1,5         | 0,2         | 20,6         | 69,5          |
|        | Итого за завтрак   | 280         | 3,2         | 1,7         | 29,0         | 119,1         |
|        | Лесной без яиц   | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,3          |
|        | <b>Итого за 'Подник'</b>                                   | <b>379</b>  | <b>25,5</b> | <b>15,2</b> | <b>27,7</b>  | <b>349,3</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                                       | <b>2093</b> | <b>79,8</b> | <b>60,5</b> | <b>229,3</b> | <b>1748,4</b> |
|        | 10 день  |             |             |             |              |               |
|        | Зачеток  |             |             |             |              |               |
|        | Итого за день  |             |             |             |              |               |
| 18/1   | Салат из моркови с яблоком и растительным маслом           | 100         | 1,3         | 6,0         | 21,3         | 136,0         |
| 16/2   | Суп картофельный с бобовыми                                | 250         | 5,5         | 5,6         | 24,3         | 164,1         |
| 48/8-1 | Голубцы с мясом говядины и рисом (лепные) безмолочное меню | 100         | 9,5         | 6,5         | 7,9          | 125,9         |
| 1/3    | Картофель отварной   | 180         | 3,5         | 4,0         | 28,6         | 162,6         |
|        | Масло сливочное  | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1          | 33,0          |
| ТТК 3  | Компот из яблок и черной смородины                         | 200         | 0,2         | 0,1         | 17,3         | 66,8          |
|        | Хлебца без яиц   | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|        | Фрукты   | 130         | 0,5         | 0,5         | 15,1         | 63,3          |
|        | <b>Итого за 'Обед'</b>                                     | <b>992</b>  | <b>22,8</b> | <b>26,8</b> | <b>134,7</b> | <b>845,4</b>  |
|        | Подник   |             |             |             |              |               |
| 6-1/5  | Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)          | 150         | 4,3         | 5,3         | 41,9         | 228,9         |
|        | Сок  | 200         | 1,0         | 0,2         | 20,6         | 86,5          |
|        | Хлебца без яиц   | 9           | 0,8         | 0,2         | 6,7          | 31,3          |
|        | <b>Итого за 'Подник'</b>                                   | <b>359</b>  | <b>6,1</b>  | <b>5,7</b>  | <b>69,2</b>  | <b>346,7</b>  |

| ТК    | Наименование блюда  | Выход, г    | Белки, г    | Жиры, г     | Углеводы, г  | ЭП, ккал      |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|       | <b>Итого за день</b>  | <b>1989</b> | <b>46,6</b> | <b>51,9</b> | <b>289,2</b> | <b>1756,6</b> |
|       | 11 день   |             |             |             |              |               |
|       | Поздний завтрак   | 125         | 3,1         | 3,1         | 7,4          | 80,8          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                     | <b>652</b>  | <b>14,4</b> | <b>16,2</b> | <b>91,8</b>  | <b>567,1</b>  |
|       | Обед  |             |             |             |              |               |
| 10/1  | Салат из брокколиной капусты с яблоками и растительным маслом | 100         | 1,2         | 6,0         | 9,8          | 94,6          |
| 9/2   | Рассольник со сметаной  | 250         | 1,8         | 5,3         | 13,4         | 106,4         |
| 7/8   | Биточки со сметаной   | 100         | 11,1        | 12,7        | 7,7          | 188,5         |
|       | Итого за день   |             |             |             |              |               |
|       | Масло сливочное   | 5           | 0,0         | 3,6         | 0,1          | 33,0          |
| 7/10  | Пудинг из картофеля   | 200         | 0,2         | 0,1         | 19,5         | 74,3          |
|       | Фрукты  | 130         | 0,5         | 0,5         | 15,1         | 63,3          |
|       | Хлебца без яиц  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
|       | <b>Итого за 'Обед'</b>  | <b>992</b>  | <b>23,6</b> | <b>32,5</b> | <b>126,6</b> | <b>874,7</b>  |
|       | Подник  |             |             |             |              |               |
| 38/10 | Молоко кипяченое  | 200         | 5,8         | 6,4         | 9,4          | 117,4         |
|       | Бананы  | 180         | 2,7         | 0,9         | 40,9         | 171,9         |
|       | <b>Итого за 'Подник'</b>                                      | <b>380</b>  | <b>8,5</b>  | <b>7,3</b>  | <b>50,3</b>  | <b>289,3</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>  | <b>2024</b> | <b>46,4</b> | <b>56,0</b> | <b>268,7</b> | <b>1731,1</b> |
|       | 12 день   |             |             |             |              |               |
|       | Завтрак   |             |             |             |              |               |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню)                                     | 120         | 28,2        | 21,0        | 0,0          | 302,1         |
| 4/4   | Каша пшеничная безмолочная с маслом сливочным                 | 200         | 1,4         | 3,4         | 17,6         | 105,7         |
|       | Хлебца без яиц  | 27          | 2,3         | 0,6         | 20,1         | 93,8          |
| 37/10 | Кофейный напиток с молоком                                    | 200         | 3,1         | 3,2         | 14,4         | 96,4          |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                     | <b>547</b>  | <b>35,0</b> | <b>28,2</b> | <b>52,1</b>  | <b>597,9</b>  |
|       | Обед  |             |             |             |              |               |
| 55/1  | Салат с картофелем и растительным маслом                      | 100         | 4,8         | 7,8         | 11,9         | 136,4         |



| Наименование продукции  | Виды | Среднее значение | Балансировочное | 1   | 2     | 3   | 4     | 5  | 6     | 7   | 8   | 9     | 10  | 11  | 12    | Итого  |
|-------------------------|------|------------------|-----------------|-----|-------|-----|-------|----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|--------|
| Пило-фрез. и т.п. дрова | 77   | 353              | 44,8            |     |       |     |       |    |       |     |     |       |     |     |       | 423    |
| Кабель и балансовые     | 350  | 211,3            | 60,4            | 200 | 208,8 | 175 | 141,3 | 65 | 195,3 | 375 | 344 | 219,3 | 200 | 280 | 137,5 | 2355,1 |
| Канареечные             | 180  | 50               | 27,8            | 200 |       |     | 138   |    |       |     |     | 150   |     | 125 |       | 600    |

| Категория    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Итого |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|
| Категория 1  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 2  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 3  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 4  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 5  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 6  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 7  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |    |    |    | 1     |
| Категория 8  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |    |    |    | 1     |
| Категория 9  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |    |    |    | 1     |
| Категория 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |    |    | 1     |
| Категория 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 1  |    | 1     |
| Категория 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 1  | 1     |

Акт приема-передачи древесины

Виды древесины: Шпалы

| Виды    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Итого | Среднее значение | Балансировочное |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|------------------|-----------------|
| Виды 1  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 2  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 3  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 4  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 5  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 6  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 7  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 8  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 9  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 1  |    | 1     |                  |                 |
| Виды 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 1  | 1     |                  |                 |

| Виды    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Итого | Среднее значение | Балансировочное |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------|------------------|-----------------|
| Виды 1  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 2  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 3  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 4  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 5  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 6  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 7  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 8  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 9  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |    |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1  |    |    | 1     |                  |                 |
| Виды 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 1  |    | 1     |                  |                 |
| Виды 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 1  | 1     |                  |                 |