



Утверждаю:  
 Директор ООО "Школяр"  
 Степанова А.Г.

Согласовано:  
 Директор

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Целиакия

День: понедельник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
42	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0	84,6	25,2	8,4	0,4
439,96	Филе куриное отварное	90	7,0	6,5	9,0	160,5		18,7	193,3	99,2	1,8
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9		50,9	181,8	61,1	5,0
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			<b>16,9</b>	<b>15,0</b>	<b>87,1</b>	<b>580,1</b>	<b>6,1</b>	<b>168,3</b>	<b>471,3</b>	<b>183,8</b>	<b>8,6</b>

День: вторник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	90	10,5	8,1	14,5	206,3	2,4	59,8	122,7	16,5	1,7
979	Калуста тушеная с помидором	150	2,8	4,4	20,9	150,9	67,7	70,1	66,2	21,5	1,7
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4	2,9	8,1	9,8	5,2	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			<b>15,1</b>	<b>15,0</b>	<b>70,7</b>	<b>531,1</b>	<b>73,0</b>	<b>146,8</b>	<b>261,4</b>	<b>53,9</b>	<b>4,8</b>

День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
14	Салат из свежих помидор	60	0,3	6,0	22,6	102,5	18,0	12,1	31,5	1,0	0,6
285,96	Омлет с сыром, маслом	150/5	15,6	9,2	12,6	252,7	0,9	209,2	336,2	62,6	2,9
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			<b>17,6</b>	<b>17,7</b>	<b>70,3</b>	<b>526,9</b>	<b>19,0</b>	<b>235,4</b>	<b>438,7</b>	<b>78,7</b>	<b>4,9</b>

День: четверг  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
49,04	Морковь тертая с сахаром	60	1,1	0,1	14,7	60,7	4,1	41,9	45	31,1	1
5,19	Рыба припущенная с овощами	90	11,3	8,3	3,3	101	2,1	47,3	17,2	36,6	2,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
12,19	Чай фруктовый с вишней	200	0,4	0,1	16,2	63,8	30,1	10,7	13,2	9,1	1,1
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			<b>17,6</b>	<b>16,2</b>	<b>80,6</b>	<b>499,5</b>	<b>55,8</b>	<b>158,6</b>	<b>235,1</b>	<b>121,9</b>	<b>6,1</b>

День: пятница  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
37,02	Салат из помидор и огурцов	70	0,4	7	1,5	70,5	8,5	11,3	24,3	0,7	0,4
449,96	Плов из филе куриного	150	13,8	9,3	44,3	336,3	3,4	83,2	171,2	76,8	2,1

	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4	2,9	8,1	9,8	5,2	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			16,0	18,8	81,1	580,7	14,8	111,4	268,0	93,4	3,9
<b>Итого среднее значение за неделю</b>			16,6	16,5	78,0	543,7	33,7	164,1	334,9	106,3	5,7

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
49,04	Морковь тертая с сахаром	60	1,1	0,1	14,7	60,7	4,1	41,9	45	31,1	1
217,04	Овощи тушеные с филе куриным	200	13,5	12,5	29,4	290,3	22,4	65,9	205,6	95,2	2,5
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
12,19	Чай фруктовый со смородиной чёрной	200	0,4	0,1	16,2	63,8	30,1	10,7	13,2	9,1	1,1
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			16,5	15,2	80,3	529,3	56,6	127,3	326,5	146	5,1

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	2	34,3	127,6	37,1	68,4	104,3	13,1	1,1
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,7	15,8	2,9	306,3	0,4	123	251,2	69,3	3,3
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			18,9	19,8	72,3	606	37,6	205,5	427	97,5	5,8

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
14	Салат из свежих помидор	60	0,3	6,0	22,6	102,5	18,0	12,1	31,5	1,0	0,6
50	Каша Царская с мясом	50/150	15,5	10,3	27,9	308,5	4,1	93,5	297,5	67,8	5,8
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			17,5	18,8	85,6	582,7	22	119,7	400,0	83,9	7,8

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
42	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,7	9,0	6,0	84,6	25,2	8,4	0,4
303,96	Рыба припущенная	90	11,3	8,3	3,3	151	2,1	97,3	87,2	36,6	2,2
472,96	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	26,4	159,5	19,5	49,9	97	34,4	1,3
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			16,3	16,0	64,8	482,2	21,7	161,3	255,2	86,1	4,9

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	12	13	14	15
<b>Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>											
23,02	Бедро куриное запеченное	90	13	10,5	9	187,3	5,9	21,4	199,7	24,5	1,7
466,96	Рис припущенный	150	3,7	4,7	40,6	209,2	3,1	21	51,9	12,6	1,1
	Хлеб без глютена	50	1,5	2,5	20,0	114,5	0,0	8,8	62,7	10,7	0,5
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4	2,9	8,1	9,8	5,2	0,9
<b>Итого за Завтраки 1-4 кл безглютеновая</b>			18,5	17,7	84,9	570,4	11,9	59,3	324,1	53,0	4
<b>Итого среднее значение за неделю</b>			17,5	17,5	77,6	554,0	30,0	134,6	346,5	93,3	5,6
<b>Итого всего средняя</b>			17,1	17,0	77,8	548,9	31,9	149,3	340,7	99,8	5,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522374

Владелец Крылов Алексей Валентинович

Действителен с 09.12.2022 по 09.12.2023