

Сравнительная структура применяемого основного и перспективного диетического (целикия) меню для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска

Основное меню 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Причина замены/изменения
День/неделя: Понедельник - 1			
Завтрак			
3	Горючий бутерброд с сыром, маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки, недопустимой в питании детей в целикиях. Также с целью избежания в рационе избытка жира животного происхождения, рекомендуется заменить блюдо на бутерброд с сыром с использованием хлеба безглютенового
33	Каша вязкая (из пшеничной крупы) с тынвкой с маслом, 200/5	205	Противопоказаний не имеет
			С целью восполнения белков животного происхождения целесообразно ввести в рацион яйцо вареное
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	Противопоказаний не имеет
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	20	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целикией
Итого за Завтрак			507
Обед			
5	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	Противопоказаний не имеет
28	Суп-паша домашняя с курдюк	235	В составе лапши содержится мука пшеничная, недопустимой в питании детей в целикиях. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
41	рыба, запеченная с картофелем	250	В составе соуса содержится мука пшеничная, недопустимой в питании детей в целикиях. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на рисовую. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
66	Комлот из яблок и вишни	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целикией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целикией
Итого за Обед			865
Полдник			
94	Печенье нарезное	20	В составе содержится мука пшеничная, недопустимой в питании детей в целикиях. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
78	Кисломолочный напиток (ржана)	200	Противопоказаний не имеет
63	Фрукты свежие (яблоко)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник			320
Итого за Понедельник - 1			1.692

Меню Целикия 7-11 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
День/неделя: Понедельник - 1	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Каша вязкая (из пшеничной крупы) с тынвкой с маслом, 200/5	205
Яйцо вареное	40
Чай с лимоном с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	50
Итого за Завтрак	
Обед	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210
Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120
Картофель отварной	150
Комлот из яблок и вишни, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Итого за Обед	
Полдник	
Печенье козосовое безглютеновое	20
Кисломолочный напиток (ржана)	200
Фрукты свежие (яблоко)	150
Итого за Полдник	
Итого за Понедельник - 1	

День недели: Вторник - 1			
Завтрак			
15	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	Противопоказаний не имеет
35	Омлет натуральный с маслом, 150/5	155	Противопоказаний не имеет
76	Какао с молоком	200	В составе содержится какао-порошок, недоступный в питании детей с целиазией. Блюдо подлежит замене на равноценное
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиазией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиазией
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		605	
Обед			
13	Винегрет овощной	60	Противопоказаний не имеет
29	Суп гороховый	200	Противопоказаний не имеет
51	Биточки (из говядины) с маслом, 100/5	105	В составе блюда входит хлеб пшеничный и сухарная панировка, недопустимые в питании детей с целиазией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
62	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре), 75/75	150	В составе блюда капуста тушеная содержит муку пшеничную, недопустимую в питании детей с целиазией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
80	Напиток брусничный	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиазией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	20	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиазией
Итого за Обед		795	
Полдник			
91	Булочка "Янтарная"	40	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиазией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
71	Чай с сахаром, 200/5	205	Противопоказаний не имеет
79	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	Может содержать скрытый глютен, рекомендуется заменить на фруктовый сок
Итого за Полдник		445	
Итого за Вторник - 1		1,845	

День недели: Вторник - 1			
Завтрак			
Овощи натуральные свежие (огурец)	60		
Омлет натуральный с маслом, 100/5	105		
Чай с молоком, 200/11	200		
Хлеб безглютеновый	90		
Фрукты свежие (апельсин)	130		
Итого за Завтрак		585	
Обед			
Винегрет овощной	60		
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200		
Тфтели из говядины с соусом томатным, 90/20	110		
Картофельное пюре	150		
Морс из брусники, 200/11	200		
Хлеб безглютеновый	80		
Итого за Обед		800	
Полдник			
Печенье рисовое безглютеновое	20		
Чай с сахаром, 200/10	200		
Яблоко	150		
Итого за Полдник		370	
Итого за Вторник - 1		1,755	

День недели: Среда - 1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	100	Противопоказаний не имеет
50	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	В составе блюда содержится макаронные изделия из пшеничной муки, недопустимой в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе блюда содержится кофейный напиток, несопоставимый в питании детей с целиакией
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		540	
Обед			
8	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	Противопоказаний не имеет
30	Суп с рыбными консервами	200	В составе блюда содержится рыбные консервы, недопустимые в питании детей с целиакией
52	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	250	В составе соуса содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на рисовую. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудника пищеблока блюдо рекомендуется заменить на равноценное
69	Кисель из черной смородины	200	При приготовлении блюда возможны вариации использования различных видов крахмала. Возможно приготовление напитка на картофельном крахмале. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудника пищеблока блюдо рекомендуется заменить на равноценное.
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		830	
Полдник			
85	Пирожки печеные с яблоками	36	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
78	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Противопоказаний не имеет
63	Фрукты свежие (банан)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		336	
Итого за Среда - 1		1,706	

День недели: Среда - 1			
Завтрак			
	Перец сладкий	100	
	Мясо тушеное (говядина)	90	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	
	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	50	
Итого за Завтрак		590	
Обед			
	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	
	Рагу из овощей с курицей	240	
	Компот из черной смородины, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	80	
Итого за Обед		820	
Полдник			
	Печенье из гречневой муки	20	
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	
	Фрукты свежие (банан)	150	
Итого за Полдник		370	
Итого за Среда - 1		1,780	

День недели: Пятница - 1			
Завтрак			
2	Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки и джем промышленного производства, недопустимые в питании детей с целиакией. С целью ограничения местных жиров рекомендуется заменить блюдо на сыр
31	Суп молочный с вермишелью с маслом, 200/5	205	В составе блюда содержатся макаронные изделия из пшеничной муки, недопустимые в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновых макаронных изделий.
73	Чай с лимонном с сахаром, 200/7/5	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		555	
Обед			
9	Салат из овощей с кукурузой	60	Противопоказаний не имеет
24	Рассольник Ленинградский со сметаной, 200/10	210	В рецептуре предусмотрено использование различных круп. Возможно приготовление блюда с использованием крупы рисовой, пшенной или гречневой. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
46	Гуляш	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием муки рисовой, пшенной или гречневой. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
56	Рис отварной	150	Противопоказаний не имеет
68	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	200	В рецептуре блюда предусматривается использование различных видов крахмала. Приготовление напитка возможно с использованием картофельного крахмала. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		780	
Полдник			
63	Фрукты свежие (апельсин)	110	Противопоказаний не имеет
93	Булочка розовая	40	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
78	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		300	
Итого за Пятница - 1		1,635	

День недели: Пятница - 1			
Завтрак			
	Сыр полутвердый	15	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	
	Рисо варено	40	
	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	50	
Итого за Завтрак		505	
Обед			
	Салат из овощей с кукурузой	60	
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	
	Мясо тушеное (говядина)	90	
	Рис отварной	150	
	Морс брусничный, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	60	
Итого за Обед		760	
Полдник			
	Печенье рисовое безглютеновое	20	
	Фрукты свежие (апельсин)	150	
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	
Итого за Полдник		370	
Итого за Пятница - 1		1,635	

День недели: Суббота -1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	60	Противопоказаний не имеет
44	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом, 100/5	105	В составе блюда содержится продукты из пшеничной муки (хлеб пшеничный, сарди панировочные), недопустимой в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
59	Картофель отварной в молоке	150	Противопоказаний не имеет
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Противопоказаний не имеет
77	Бразильский горячий шоколад	200	В составе содержится какао-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене.
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	20	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		665	
Обед			
4	Салат зеленый с огурцами	100	Противопоказаний не имеет
19	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 200/10	210	Противопоказаний не имеет
49	Сердце в соусе, 45/45	90	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с заменой или исключением муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо на равноценное.
55	Каша гречневая	150	Противопоказаний не имеет
64	Компот из свежих яблок	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
96	Шоколадные конфеты	20	В составе возможно содержание орехов и "скрытого" молока, недопустимых в питании детей с целиакией
Итого за Обед		860	
Полдник			
87	Ватрушка с творогом	36	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
71	Чай с сахаром, 200/5	205	Противопоказаний не имеет
79	Сок фруктовый (овощной)	200	В составе возможно содержание "скрытого" молока, недопустимого в питании детей с целиакией. Блюдо рекомендуется заменить на свежие фрукты
Итого за Полдник		441	
Итого за Суббота - 1		1,966	

День недели: Суббота - 1			
Завтрак			
Перец сладкий		60	
Рыба припущенная с маслом, 100/5		105	
Картофель отварной в молоке		150	
Фрукты свежие (мандарины)		100	
Чай с шиповником, 200/11		200	
Хлеб безглютеновый		50	
Итого за Завтрак		665	
Обед			
Салат зеленый с огурцами		100	
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 200/10		210	
Печень жареная с маслом		90	
Каша гречневая		150	
Компот из свежих яблок, 200/11		200	
Хлеб безглютеновый		80	
Итого за Обед		830	
Полдник			
Печенье из гречневой муки		20	
Чай с сахаром, 200/11		200	
Яблоко		150	
Итого за Полдник		370	
Итого за Суббота - 1		1,865	

День/неделя: Понедельник - 2			
Завтрак			
3	Горный бутерброд с сыром с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки, недопустимый в питании детей с целиакией
16	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	Противопоказаний не имеет
36	Омлет с морковью, маслом, 150/5	155	Противопоказаний не имеет
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе напитка содержится какао-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	20	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
			С целью обогащения рациона витамином С рекомендуется добавить свежие фрукты
Итого за Завтрак		505	
Обед			
11	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	Противопоказаний не имеет
26	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	Противопоказаний не имеет
53	Курица по-тайски	250	Противопоказаний не имеет
81	Напиток клюквенный	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	20	В составе блюда содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		790	
Полдник			
63	Фрукты свежие (яблоки)	140	Противопоказаний не имеет
94	Печенье нарезное	20	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий
78	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	Йогурт недопустим в питании детей с целиакией. Подлежит замене на аналогичный кисломолочный напиток
Итого за Полдник		360	
Итого за Понедельник - 2		1,655	

День/неделя: Понедельник - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Овощи натуральные свежие (помидор)	100
Омлет с морковью	150
Чай с сахаром, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	80
Яблоко	150
Итого за Завтрак	690
Обед	
Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60
Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230
Курица по-тайски	250
Морс клюквенный, 200/11	200
Хлеб безглютеновый	60
Итого за Обед	800
Полдник	
Яблоко	150
Печенье кокосовое безглютеновое	20
Кефир	200
Итого за Полдник	370
Итого за Понедельник - 2	1,860

День недели: Вторник - 2			
Завтрак			
14	Салат из зеленого горошка	60	В связи с заменой основного блюда подлежит замене
34	Макаронные изделия с сыром	150	В составе блюда содержатся макаронные изделия из пшеничной муки, недоступной в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда из безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
76	Какао с молоком	200	В составе содержится какао-порошок, недоступный в питании детей с целиакией
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		570	
Обед			
6	Салат из сырых овощей (капуста, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокачанная)	100	Противопоказаний не имеет
20	Свекольник со сметаной, 200/10	210	Противопоказаний не имеет
45	Мясо духовое	250	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить.
65	Компот из свежей груши	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Иодовый"	60	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией.
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Обед		860	
Полдник			
88	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Рекомендуется заменить на фрукты свежие
95	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	В составе возможно содержание "скрытого" глютена, недоступного в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
70	Чай без сахара	200	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		300	
Итого за Вторник - 2		1,730	

День недели: Вторник - 2		
Сыр полутвердый	15	
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	
Чай с молоком, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	40	
Фрукты свежие (апельсин)	100	
Итого за Завтрак		555
Обед		
Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокачанная)	60	
Свекольник со сметаной, 200/10	210	
Гуляш из говядины (мука рисовая)	90	
Каша гречневая рассыпчатая	150	
Компот из свежей груши, 200/11	200	
Хлеб безглютеновый	80	
Итого за Обед		790
Полдник		
Груша	150	
Печенье рисовое безглютеновое	20	
Чай с сахаром, 200/11	200	
Итого за Полдник		370
Итого за Вторник - 2		1,715

День недели: Четверг - 2			
Завтрак			
2	Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10	70	В составе блюда содержится мука пшеничная и джем промышленного производства, недопустимые в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене
32	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой с маслом, 15/0/5	155	В составе блюда содержится крупа овсяная, недопустимая в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
77	Бразильский шоколад	200	В составе блюда содержится какао-порошок, недопустимый в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене
63	Фрукты свежие (яблоко)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		525	
Обед			
7	Салат картофельный с сельдью	100	Противопоказаний не имеет
21	Щи из свежей капусты со сметаной, 200/10	210	Противопоказаний не имеет
54	Котлеты рубленые из птицы с маслом, 90/5	95	В составе блюда содержится продукты из пшеничной муки (хлеб пшеничный, сухари панировочные), недопустимой в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное
61	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	Противопоказаний не имеет
82	Напиток из плодов шиповника	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		815	
Полдник			
84	Блиники с молоком сгущенным, 75/20	95	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
72	Чай с лимоном без сахара	207	Противопоказаний не имеет
			С целью обогащения рациона витамином С рекомендуется добавить свежие фрукты
Итого за Полдник		302	
Итого за Четверг - 2		1,642	

День недели: Четверг - 2			
Завтрак			
	Масло сливочное	10	
	Каша вязкая молочная гречневая	200	
	Чай с молоком, 200/11	200	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	
	Хлеб безглютеновый	50	
Итого за Завтрак		560	
Обед			
	Салат картофельный с сельдью	100	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	
	Гуляш из курицы (мука рисовая)	100	
	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	
	Напиток из плодов шиповника	200	
	Хлеб безглютеновый	100	
Итого за Обед		860	
Полдник			
	Печенье кокосовое безглютеновое	20	
	Чай с лимоном с сахаром, 200/11	200	
	Груша	150	
Итого за Полдник		370	
Итого за Четверг - 2		1,790	

День недели: Пятница - 2			
Завтрак			
18	Перец сладкий	60	Противопоказаний не имеет
48	Печень по-строгановски	100	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
58	Салатки отварные с маслом	150	В составе блюда содержится макаронные изделия из пшеничной муки, недоступной в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с использованием безглютеновых макаронных изделий. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
76	Какао с молоком	200	В составе напитка содержится какао-порошок, недоступный в питании детей с целиакией
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная. Недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Завтрак		590	
Обед			
10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Противопоказаний не имеет
23	Рассольник домашний с мясом со сметаной, 200/25/10	235	Противопоказаний не имеет, вместе с тем с целью снижения Белковой составляющей рациона рекомендуется приготовление блюда на мясорубочной бульоне или воде
43	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	В составе соуса содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
60	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	Противопоказаний не имеет
67	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	Противопоказаний не имеет
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недоступные в питании детей с целиакией
Итого за Обед		865	
Полдник			
93	Булочка розовая	40	В составе блюда содержится мука пшеничная, недоступная в питании детей с целиакией. Возможно исключение в рационе безглютеновых кондитерских изделий.
78	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	Йогурт не допускается в питании детей с целиакией. Блюдо подлежит замене на равноценное.
63	Фрукты свежие (бананы)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Полдник		340	
Итого за Пятница - 2		1,795	

День недели: Пятница - 2			
Завтрак			
	Перец сладкий	60	
	Печень жареная с маслом	90	
	Рагу из овощей	150	
	Чай с сахаром, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	50	
Итого за Завтрак		550	
Обед			
	Салат из белокочанной капусты	100	
	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	210	
	Рыба (горбуша), запеченная с соусом томатным, 50/30	120	
	Картофельное пюре	150	
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	
	Хлеб безглютеновый	80	
Итого за Обед		860	
Полдник			
	Печенье рисовое безглютеновое	20	
	Кефир	200	
	Фрукты свежие (бананы)	150	
Итого за Полдник		370	
Итого за Пятница - 2		1,780	

День недели: Суббота - 2			
Завтрак			
1	Бутерброд с маслом, 40/10	50	В составе блюда содержится хлеб из пшеничной муки, недопустимая в питании детей с целиакией. Также с целью ограничения животных жиров в рационе рекомендуется исключить блюдо.
39	Запеканка из творога с морковью с маслом, 150/5	155	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей в целиакии. Возможно приготовление блюда и заменой пшеничной муки рисовой. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
75	Кофейный напиток с молоком	200	В составе блюда содержится кофейный напиток, недопустимый в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Противопоказаний не имеет
Итого за Завтрак		535	
Обед			
12	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	Противопоказаний не имеет
25	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	В составе блюда используется крупа перловая, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с крупой рисовой, гречневой или пшенной. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное
47	Говядина в кисло-сладком соусе	100	В составе соуса содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить.
55	Каша гречневая	150	
68	Кисель из плодов или ягод свежих (яблока)	200	В рецептуре блюда предусматривается использование различных видов крахмала. Приготовление напитка возможно с использованием картофельного крахмала. Вместе с тем, во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока блюда рекомендуется заменить на равноценное.
89	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	В составе содержится мука пшеничная и мука ржаная, недопустимые в питании детей с целиакией
Итого за Обед		830	
Полдник			
86	Пирожки со свежей капустой с яйцом	36	В составе содержится мука пшеничная, недопустимая в питании детей с целиакией. Возможно включение в рацион безглютеновых кондитерских изделий.
73	Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5	212	Противопоказаний не имеет
79	Сок фруктовый (овощной)	200	В напитке возможно содержание "скрытого" глютена, недопустимого в питании детей с целиакией. Рекомендуется заменить на свежие фрукты.

День недели: Суббота - 2			
Завтрак			
	Сырники из творога (мука рисовая) с соусом молочным сладким (мука рисовая), 120/50	170	
	Чай с шиповником, 200/11	200	
	Хлеб безглютеновый	50	
	Фрукты свежие (мандарины)	100	
Итого за Завтрак		520	
Обед			
	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	
	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	
	Мясо тушеное (говядина) (мука рисовая)	90	
	Каша гречневая	150	
	Напиток брусничный	200	
	Хлеб безглютеновый	90	
Итого за Обед		840	
Полдник			
	Печенье из гречневой муки	20	
	Чай с сахаром и лимоном	200	
	Яблоко	150	

Итого за Подпись	448	
Итого за Суббота - 2	1,813	

Итого за Подпись	370	
Итого за Суббота - 2	1,730	

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск

возрастная группа:

7-11 лет

Сезон:

осенне-зимний

День:

понедельник

Неделя:

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
176/М/ССЖ	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 200/5	205	7.25	6.4	37.8	237.9	0.24	6.25	209.82	0.51	90.67	166.52	53.35	1.54
209/М	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		104	0.24	22	76.8	4.8	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		510	20.11	17.88	75.09	546.59	0.44	9.26	357.64	1.04	324.27	416.15	103.94	5.11
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1.15	5.15	3.87	68.22	0.06	66.1	186.76	2.92	26.53	23.83	16.73	0.81
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2.14	4.77	9.49	90.27	0.07	32.54	225.7	1.56	43.74	53.11	23.04	0.84
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	16.9	4.16	13.5	162.8	0.15	8.59	340.3	1.88	56.0	269.99	70.74	1.29
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3.14	6.05	25.2	168.16	0.19	30.8	38.37	0.23	17.2	91.57	35.46	1.4
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0.24	0.13	15.14	64.06	0.01	5	1.15	0.1	10.67	7.93	6.75	0.63
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		860	29.01	23.80	100.85	744.77	0.69	143.03	792.45	6.97	261.52	568.75	203.12	7.1
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8.4	102	0.04				248	184	28	0.2
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье кокосовое	20	0.72	4.62	11.24	89.42								
Итого за Полдник		370	7.32	10.22	34.34	261.92	0.09	15	7.5	0.3	272	200.5	41.5	3.5
Итого за день		1,740	56.44	51.90	210.28	1553.28	1.22	167.29	1157.59	8.31	857.79	1185.4	348.56	15.71

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	6	0.06	10.2	18	8.4	0.3
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом сливочным, 100/5	105	9.46	12.11	2.45	156.70	0.06	0.52	200.3	0.48	86.05	162.53	13.50	1.68
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
338/М	Апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.9	0.05	78	10.4	0.26	44.2	29.9	16.9	0.39
Итого за Завтрак		585	19.03	17.83	66.03	511.82	0.39	85.35	229.72	1.18	333.71	406.68	107.74	5.68
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1.05	4.12	5.64	64.33	0.04	7.05	184.97	1.86	15.93	31.31	14.39	0.58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6.7	5.42	15.42	137.48	0.27	9.5	161.52	1.93	27.56	89.23	30.16	1.92
279/М/Ц	Тефтели из говядины с соусом тотматным, 90/20	110	12.42	9.58	8.39	170.65	0.07	6	225.2	1.90	21.88	137.84	29.87	1.20
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13	1.3
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		800	29.14	26.72	99.51	761.85	0.77	54.16	600.02	6.37	218.86	484.68	161.35	7.24
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье рисовое	20	1	3.6	12.4	88								
Итого за Полдник		370	1.80	4.22	38.15	203.91	0.05	15.1	8	0.3	29.28	24.74	17.9	4.15
Итого за день		1,755	49.97	48.77	203.69	1477.58	1.21	154.61	837.74	7.85	581.85	916.1	286.99	17.07

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из перца сладкого	100	1.3	0.1	4.9	26	0.08	200	250	0.7	8	16	7	0.5
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11.44	9.12	2.36	139.98	0.1	10.85	153.2	2.87	14.87	129.18	26.93	1.63
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05	0.22		23.5	0.45	11.94	150.65	100.07	3.37
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		590	23.42	16.98	74.13	550.46	0.56	240.95	451.83	4.33	113.41	392.63	174.21	7.96
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1.39	5.18	4.09	69.45	0.04	30.25	51.25	2.52	31.15	32.33	18.37	0.74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3.66	3	20.22	122.42	0.08	10	162.44	1.04	12.43	71.94	23.81	0.74
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	20.41	11.94	29.34	305.62	0.28	50.3	550.3	2.32	52.24	263.69	69.78	2.58
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		820	31.08	23.74	99.70	741.44	0.62	130.55	767.57	6.3	210.71	496.88	168.56	6.48
Полдник														
	Кефир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
338/М	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144	0.06	15	30	0.6	12	42	63	0.9
	Печенье из гречневой муки	20	3.02	1.16	3.82	37.52	0.03	0.29	1.52	0.59	10.01	17.8	11.23	0.39
Итого за Полдник		370	11.07	6.91	43.32	287.52	0.17	16.69	71.52	1.19	262.01	239.8	102.23	1.49
Итого за день		1,780	65.57	47.63	217.15	1579.42	1.35	388.19	1290.92	11.82	586.13	1129.31	445	15.93

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19.97	12.59	27.77	312.88	0.08	4.27	77.25	0.35	182.82	255.09	36.7	0.67
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
	Хлеб безглютеновый	40	2.98	1.79	18.24	102.69	0.12		0.09	0.15	54.52	66.16	26.16	1.14
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
Итого за Завтрак		540	25.37	16.25	75.20	561.72	0.25	12.6	93.16	1.16	338.32	403.89	93.1	6.17
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.01	6.15	3.82	75.97	0.05	17	67.54	3.04	18.14	31.47	16.67	0.73
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2.14	4.77	9.49	90.27	0.07	32.54	225.7	1.56	43.74	53.11	23.04	0.84
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/30	120	21.20	9.55	11.21	217.78	0.24	8.97	359.7	3.04	36.3	228.25	45.44	1.09
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13	1.3
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0.16	0.04	13.1	54.29	0.01	3		0.06	7.73	6	5.2	0.13
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		870	34.02	28.45	99.26	798.52	0.79	89.77	679.73	8.22	267.51	557.22	182.18	6.49
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Печенье кокосовое	20	0.72	4.62	11.24	89.42								
Итого за Полдник		370	1.52	5.09	37.74	205.33	0.03	7.6	3.5	0.6	33.78	32.24	22.4	4.3
Итого за день		1,780	60.91	49.79	212.20	1565.57	1.07	109.97	776.39	9.98	639.61	993.35	297.68	16.96

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 190/5/5	200	4.88	5.99	40.53	236.03	0.06	1.04	40.1	0.27	102.96	128.03	29.38	0.5
209/М	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03		104	0.24	22	76.8	4.8	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		505	17.74	17.47	77.82	544.72	0.26	4.05	187.92	0.8	336.56	377.66	79.97	4.07
Обед														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0.78	2.16	2.55	33.06	0.02	14.49	26.28	1.04	15.42	17.98	9.62	0.38
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6.7	5.42	15.42	137.48	0.27	9.5	161.52	1.93	27.56	89.23	30.16	1.92
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11.44	9.12	2.36	139.98	0.1	10.85	153.2	2.87	14.87	129.18	26.93	1.63
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.54	4.13	37.07	199.55	0.04		22.5	0.25	5.81	76.63	25.06	0.51
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб безглютеновый	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
Итого за Обед		760	27.36	23.92	99.81	731.08	0.62	37.84	365.25	6.54	160.37	423.29	136.21	6.4
Полдник														
338/М	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5	0.06	90	12	0.3	51	34.5	19.5	0.45
	Ряженка	200	6	5	8.4	102	0.04				248	184	28	0.2
	Печенье рисовое	20	1	3.6	12.4	88								
Итого за Полдник		370	8.35	8.90	32.95	254.5	0.1	90	12	0.3	299	218.5	47.5	0.65
Итого за день		1,635	53.45	50.29	210.58	1530.3	0.98	131.89	565.17	7.64	795.93	1019.45	263.68	11.12

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из перца сладкого	60	0.78	0.06	2.94	15.6	0.05	120	150	0.42	4.8	9.6	4.2	0.3
228/М/ССЖ	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным, 100/5	105	17.55	6.80	0.11	132.08	0.12	0.55	47.0	0.41	47.02	266.63	60.61	0.90
311/М/ССЖ	Картофель отварной в молоке	150	3.43	7.05	21.92	165.33	0.16	25.39	46.35	0.24	51.52	102.13	33.06	1.18
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		665	26.90	16.59	70.72	548.44	0.55	214.04	278.48	1.58	216.94	492.16	149.08	4.94
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0.99	3.14	2.12	40.25	0.02	5.5	5.5	1.38	10.45	16.79	7.77	0.28
82/М/Ц	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1.67	6.67	10.12	107.85	0.05	17.34	184.9	2.41	39.7	46.59	20.56	0.95
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	90	19.14	8.31	9.53	191.31	0.32	34.65	8637	1.01	11.39	336.4	20.68	7.27
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05	0.22		23.5	0.45	11.94	150.65	100.07	3.37
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0.16	0.16	14.9	62.69	0.01	4	2	0.08	6.73	4.4	3.6	0.91
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		830	33.72	27.10	98.90	780.41	0.83	61.49	8853.08	5.61	187.57	677.15	203.08	14.91
Полдник														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье из гречневой муки	20	3.02	1.16	3.82	37.52	0.03	0.29	1.52	0.59	10.01	17.8	11.23	0.39
Итого за Полдник		370	3.82	1.78	29.57	153.43	0.08	15.39	9.52	0.89	39.29	42.54	29.13	4.54
Итого за день		1,865	64.44	45.47	199.19	1482.28	1.46	290.92	9141.08	8.08	443.8	1211.85	381.29	24.39

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	133	0.7	14	26	20	0.9
214/М/ССЖ	Омлет с морковью	150	9.25	8.21	6.91	139.61	0.1	4.26	1764.9	0.71	79.94	177.73	40.47	2.09
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
Итого за Завтрак		690	16.65	19.82	70.20	536.88	0.42	44.36	1951.08	2.09	232.98	353.79	128.82	9.3
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1.28	3.11	3.9	48.91	0.04	16.2	209.9	1.43	23.05	28.57	13.01	0.42
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	9.19	4.66	15.88	142.36	0.19	19.52	173.2	1.54	22.48	131.66	35.47	1.15
323/К/ССЖ	Курица по-тайски	250	18.53	12.79	38.29	340.46	0.14	11.85	360.4	0.62	43.31	231.56	53.66	1.75
342/М/ССЖ	Морс клюквенный, 200/11	200	0.1	0.04	11.72	49.49		3	0.6	0.2	3.13	2.2	3	0.15
	Хлеб безглютеновый	60	4.76	2.99	29.79	167.92	0.19		0.15	0.25	91.38	107.07	43.04	1.85
Итого за Обед		800	33.86	23.59	99.58	749.14	0.56	50.57	744.25	4.04	183.35	501.06	148.18	5.32
Полдник														
	Ацидофилин	200	5.4	5	21.6	158	0.06	1.8	40		242	188	30	0.2
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье кокосовое	20	0.72	4.62	11.24	89.42								
Итого за Полдник		370	7.12	10.22	33.94	265.92	0.13	16.4	47.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,860	57.63	53.63	203.72	1551.94	1.11	111.33	2742.83	6.43	680.33	1051.35	318.5	18.12

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, 190/5/5	200	8.69	7.78	44.1	281.99	0.25	1.3	46	0.3	136.35	208.3	55.61	1.49
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
	Хлеб безглютеновый	40	2.98	1.79	18.24	102.69	0.12		0.09	0.15	54.52	66.16	26.16	1.14
338/М	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.2	34	23	13	0.3
Итого за Завтрак		555	17.87	15.62	84.18	557.93	0.44	62.24	110.11	0.79	429.35	431.1	112.26	3.99
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	60	1.73	6.01	2.13	69.93	0.03	16.05	42.97	2.39	21.67	31.53	9.97	0.56
113/И	Свекольник со сметаной, 200/10	210	2.08	3.75	12.14	91.26	0.07	16.42	188.43	1.12	40.19	60.76	26.75	1.32
260/М/Ц	Гуляш из говядины	90	13.77	8.01	5.97	154.47	0.1	4.65	19.95	1.88	12.59	151.04	25.93	1.66
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05	0.22		23.5	0.45	11.94	150.65	100.07	3.37
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (груша), 200/11	200	0.16	0.12	15.1	62.69	0.01	2	0.8	0.16	7.93	6.4	4.8	0.95
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		790	29.50	26.71	97.57	756.66	0.64	39.12	275.83	6.28	201.68	522.7	217.92	9.99
Полдник														
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
	Печенье рисовое	20	1	3.6	12.4	88								
Итого за Полдник		370	1.80	4.07	38.90	203.91	0.03	7.6	3.5	0.6	33.78	32.24	22.4	4.3
Итого за день		1,715	49.17	46.40	220.65	1518.5	1.11	108.96	389.44	7.67	664.81	986.04	352.58	18.28

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/Ц	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19.22	13.16	26.48	308.23	0.07	4.3	85.3	0.36	178.23	244.71	33.43	0.69
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
	Хлеб безглютеновый	40	2.98	1.79	18.24	102.69	0.12		0.09	0.15	54.52	66.16	26.16	1.14
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
Итого за Завтрак		540	23.06	15.58	70.68	529.21	0.24	22.15	93.39	0.82	264.83	337.15	78.33	6.03
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0.51	4.06	1.94	46.37	0.02	5.7	4.8	1.83	12.05	19.93	8.05	0.32
101/М/ССЖ	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	3.89	6.07	13.7	125.24	0.19	10.2	165.56	0.63	13.7	69.51	22.89	0.89
231/М/Ц	Поджарка из рыбы	90	19.14	8.22	9.87	192.05	0.16	5.97	11.3	3.53	64.48	309.9	72.27	1.38
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3.46	4.82	32.78	188.83	0.06	4	427	0.36	19.26	88.7	31.33	0.78
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0.2	0.08	12.44	52.69	0.01	40	3.4	0.14	7.53	6.6	6.2	0.29
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		780	32.62	26.79	104.34	796.44	0.65	65.87	612.24	6.77	224.38	616.96	191.14	5.79
Полдник														
	Ряженка	200	6	5	8.4	102	0.04				248	184	28	0.2
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Печенье из гречневой муки	20	3.02	1.16	3.82	37.52	0.03	0.29	1.52	0.59	10.01	17.8	11.23	0.39
Итого за Полдник		370	9.62	6.61	27.67	210.02	0.1	7.79	4.52	1.19	286.51	225.8	57.23	4.04
Итого за день		1,690	65.30	48.98	202.69	1535.67	0.99	95.81	710.15	8.78	775.72	1179.91	326.7	15.86

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.03
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 190/5/5	200	8.86	7.68	36.69	251.76	0.24	1.3	45.44	0.53	132.22	231.86	108.11	3.29
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1.82	1.42	13.74	75.65	0.02	0.83	12.82	0.06	72.48	58.64	12.24	0.91
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		560	15.20	19.17	86.11	584.01	0.45	12.13	108.38	1.09	294.62	392.55	164.7	7.95
Обед														
77/М/ССЖ	Салат картофельный с сельдью	100	5.08	4.74	13.04	115.39	0.1	16	8.4	0.86	23.14	92.57	32.64	1.01
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2.14	4.77	9.49	90.27	0.07	32.54	225.7	1.56	43.74	53.11	23.04	0.84
290/М/Ц	Гуляш из курицы	100	14.9	11.45	5.54	183.23	0.09	6.5	40.32	2.38	14.1	145.52	21.84	0.87
6/И	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	150	1.63	1.34	7.36	49.79	0.07	24.5	71.3	0.91	26.1	40.85	20.87	0.94
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0.54	0.22	18.71	89.33	0.01	160	130.72	0.61	9.93	2.72	2.72	0.51
	Хлеб безглютеновый	100	6.73	4.65	41.25	237.94	0.27		0.24	0.36	139.32	152.82	65.12	2.68
Итого за Обед		860	31.02	27.17	95.39	765.95	0.61	239.54	476.68	6.68	256.33	487.59	166.23	6.85
Полдник														
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
338/М	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Печенье кокосовое	20	0.72	4.62	11.24	89.42								
Итого за Полдник		370	1.58	5.10	37.95	207.71	0.03	10.4	3.5	0.61	36.58	33.78	23.24	4.35
Итого за день		1,790	47.80	51.44	219.45	1557.67	1.09	262.07	588.56	8.38	587.53	913.92	354.17	19.15

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	60	0.78	0.06	2.94	15.6	0.05	120	150	0.42	4.8	9.6	4.2	0.3
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	90	19.14	8.31	9.53	191.31	0.32	34.65	8637	1.01	11.39	336.4	20.68	7.27
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2.99	5.45	17.56	132.48	0.13	40.25	723.34	2.59	44.63	85.53	41.31	1.39
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0.2	0.02	11.05	45.41		0.1	0.5		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
Итого за Завтрак		550	27.15	16.26	66.83	528.3	0.66	195	9510.96	4.22	137.62	527.82	105.89	11.33
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1.71	5.18	4.83	73.09	0.03	40.1	202.64	2.33	46.04	33.11	17.95	0.61
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	210	1.7	3.76	11.05	85.58	0.08	13.19	172.26	1.03	22.19	51.03	19.75	0.72
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/30	120	21.20	9.55	11.21	217.78	0.24	8.97	359.7	3.04	36.3	228.25	45.44	1.09
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.41	3.96	23.83	145.04	0.18	28.26	26.6	0.2	40.8	100.78	35.13	1.3
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок и апельсинов, 200/11	200	0.28	0.14	15.05	64.24	0.02	14.5	2.85	0.09	11.13	7.35	4.85	0.64
	Хлеб безглютеновый	80	5.42	3.54	33.61	191.26	0.21		0.18	0.28	107.36	122.32	50.4	2.13
Итого за Обед		860	33.72	26.13	99.58	776.99	0.76	105.02	764.22	6.97	263.84	542.84	173.52	6.49
Полдник														
	Ацидофилин	200	5.4	5	21.6	158	0.06	1.8	40		242	188	30	0.2
338/М	Банан	150	2.25	0.75	31.5	144	0.06	15	30	0.6	12	42	63	0.9
	Печенье рисовое	20	1	3.6	12.4	88								
Итого за Полдник		370	9.05	9.35	51.90	338	0.14	16.4	70	0.6	252	222	91	1.1
Итого за день		1,780	69.92	51.74	218.31	1643.29	1.56	316.42	10345.18	11.79	653.46	1292.66	370.41	18.92

День: суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом молочным сладким, 120/50	170	20.63	14.64	25.91	325.95	0.08	0.85	91.75	0.32	204.19	272.65	34.4	0.58
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0.3	0.06	12.5	53.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб безглютеновый	50	4.04	2.42	25.75	143.5	0.16		0.12	0.2	71.52	88.05	35.3	1.52
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	10	0.2	35	17	11	0.1
Итого за Завтрак		520	25.77	17.32	71.66	561.38	0.3	68.95	126.88	0.83	317.79	386.45	85.62	3.14
Обед														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1.15	5.2	12.32	101.51	0.02	10.2	3.09	2.34	30.48	32.76	17.89	1.72
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1.56	3.71	8.84	75.54	0.06	16.44	171.68	1.01	28.8	44.09	17.04	0.63
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11.44	9.12	2.36	139.98	0.1	10.85	153.2	2.87	14.87	129.18	26.93	1.63
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.34	5.28	28.62	187.05	0.22		23.5	0.45	11.94	150.65	100.07	3.37
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.6	0.2	5.33	3.2	1.4	0.11
	Хлеб безглютеновый	90	6.1	3.98	37.81	215.17	0.24		0.2	0.32	120.78	137.61	56.7	2.4
Итого за Обед		840	26.73	27.39	102.57	772.34	0.64	40.49	353.27	7.19	212.2	497.49	220.03	9.86
Полдник														
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	8.08	9.78	5.24	0.9
338/М	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3
	Печенье из гречневой муки	20	3.02	1.16	3.82	37.52	0.03	0.29	1.52	0.59	10.01	17.8	11.23	0.39
Итого за Полдник		370	3.88	1.79	29.78	155.81	0.08	18.19	9.52	0.9	42.09	44.08	29.97	4.59
Итого за день		1,730	56.38	46.50	204.01	1489.53	1.02	127.63	489.67	8.92	572.08	928.02	335.62	17.59

Расчёт ХЭХ типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск возрастной категория 7 - 11 лет.

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							ПНЖК Омега-3	
		Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se		F
Среднее значение завтраков	568	21.52	13.52	17.23	74.05	546.79	134.53	0.41	0.63	80.92	1,124.96	0.65	1.66	278.37	409.84	115.31	6.31	282.43	15.84	11.57	0.20	0.11
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		28%	63%	22%	22%	23%	45%	34%	45%	135%	161%	7%	17%	25%	37%	46%	53%	26%	16%	39%	7%	11%
Среднее значение обедов	823	30.98	19.36	25.96	99.76	764.63	44.57	0.68	0.65	88.12	1,273.72	2.28	6.50	220.69	531.38	180.96	7.74	465.49	24.74	15.94	0.10	0.50
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		40%	62%	33%	30%	33%	15%	57%	0%	147%	182%	23%	65%	20%	48%	72%	65%	42%	25%	53%	3%	50%
Среднее значение полдников	370	5.58	2.47	6.19	36.35	229.00	4.00	0.09	0.19	19.71	20.88	0.00	0.65	154.19	126.06	43.83	3.38	220.47	2.01	0.55	0.00	0.01
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		7%	44%	8%	11%	10%	1%	8%	14%	33%	3%	0%	7%	14%	11%	18%	28%	20%	2%	2%	0%	1%
Среднее значение за рацион	1,760	58	35	49	210	1,540	183	1	1	189	2,420	3	9	653	1,067	340	17	968	43	28	0.30	1
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		75%	61%	63%	63%	66%	61%	98%	105%	315%	346%	29%	88%	59%	97%	136%	145%	88%	43%	94%	10%	62%
100 % Норма СанПиН		77	не менее 60%	79	335	2,350	300	1	1.4	60	700	10	10	1,100	1,100	250	12	1,100	100	30	3	1

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярскa возрастной категория 7 - 11 лет.

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2,350
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	20.11	17.88	75.09	546.59
вторник 1	19.03	17.83	66.03	511.82
среда 1	23.42	16.98	74.13	550.46
четверг 1	25.37	16.25	75.2	561.72
пятница 1	17.74	17.47	77.82	544.72
суббота 1	26.9	16.59	70.72	548.44
понедельник 2	16.65	19.82	70.2	536.88
вторник 2	17.87	15.62	84.18	557.93
среда 2	23.06	15.58	70.68	529.21
четверг 2	15.2	19.17	86.11	584.01
пятница 2	27.15	16.26	66.83	528.3
суббота 2	25.77	17.32	71.66	561.38
Среднее	21.52	17.23	74.05	546.79

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
26%	23%	22%	23%
25%	23%	20%	22%
30%	21%	22%	23%
33%	21%	22%	24%
23%	22%	23%	23%
35%	21%	21%	23%
22%	25%	21%	23%
23%	20%	25%	24%
30%	20%	21%	23%
20%	24%	26%	25%
35%	21%	20%	22%
33%	22%	21%	24%
28%	22%	22%	23%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
15%	29%	55%
15%	31%	52%
17%	28%	54%
18%	26%	54%
13%	29%	57%
20%	27%	52%
12%	33%	52%
13%	25%	60%
17%	26%	53%
10%	30%	59%
21%	28%	51%
18%	28%	51%
16%	28%	54%

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	29.01	23.8	100.85	744.77
вторник 1	29.14	26.72	99.51	761.85
среда 1	31.08	23.74	99.7	741.44
четверг 1	34.02	28.45	99.26	798.52
пятница 1	27.36	23.92	99.81	731.08
суббота 1	33.72	27.1	98.9	780.41
понедельник 2	33.86	23.59	99.58	749.14
вторник 2	29.5	26.71	97.57	756.66
среда 2	32.62	26.79	104.34	796.44
четверг 2	31.02	27.17	95.39	765.95
пятница 2	33.72	26.13	99.58	776.99
суббота 2	26.73	27.39	102.57	772.34
Среднее	30.98	25.96	99.76	764.63

Обед

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
38%	30%	30%	32%
38%	34%	30%	32%
40%	30%	30%	32%
44%	36%	30%	34%
36%	30%	30%	31%
44%	34%	30%	33%
44%	30%	30%	32%
38%	34%	29%	32%
42%	34%	31%	34%
40%	34%	28%	33%
44%	33%	30%	33%
35%	35%	31%	33%
40%	33%	30%	33%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	29%	54%
15%	32%	52%
17%	29%	54%
17%	32%	50%
15%	29%	55%
17%	31%	51%
18%	28%	53%
16%	32%	52%
16%	32%	50%
17%	30%	51%
14%	32%	53%
16%	31%	52%

Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
понедельник 1	7.32	10.22	34.34	261.92
вторник 1	1.8	4.22	38.15	203.91
среда 1	11.07	6.91	43.32	287.52
четверг 1	1.52	5.09	37.74	205.33
пятница 1	8.35	8.9	32.95	254.5
суббота 1	3.82	1.78	29.57	153.43
понедельник 2	7.12	10.22	33.94	265.92
вторник 2	1.8	4.07	38.9	203.91
среда 2	9.62	6.61	27.67	210.02
четверг 2	1.58	5.1	37.95	207.71
пятница 2	9.05	9.35	51.9	338
суббота 2	3.88	1.79	29.78	155.81
Среднее	5.58	6.19	36.35	229

Полдник

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
10%	13%	10%	11%
2%	5%	11%	9%
14%	9%	13%	12%
2%	6%	11%	9%
11%	11%	10%	11%
5%	2%	9%	7%
9%	13%	10%	11%
2%	5%	12%	9%
12%	8%	8%	9%
2%	6%	11%	9%
12%	12%	15%	14%
5%	2%	9%	7%
7%	8%	11%	10%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
11%	35%	52%
4%	19%	75%
15%	22%	60%
3%	22%	74%
13%	31%	52%
10%	10%	77%
11%	35%	51%
4%	18%	76%
18%	28%	53%
3%	22%	73%
11%	25%	61%
10%	10%	76%
10%	24%	63%

Себестоимость рациона типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск возрастной категории 7 - 11 лет.

Неделя 1										
Понедельник-1 Завтрак	47.49	Вторник-1 Завтрак	86.52	Среда-1 Завтрак	128.97	Четверг-1 Завтрак	124.65	Пятница-1 Завтрак	46.49	Суббота-1 Завтрак
Сыр полутвердый, 15	11.22	Подгарнировка из свежих огурцов, 60	16.66	Подгарнировка из перца сладкого, 100	44.95	Сырники из творога, 120	57.28	Сыр полутвердый, 15	11.22	Подгарнировка из перца сладкого, 60
Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 200/5	16.87	Омлет натуральный, 100	17.01	Мясо тушеное (говядина), 90	64.19	Соус ягодный, 30	16.34	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 190/5/5	15.87	Рыба припущенная (минтай), 100
Яйцо вареное, 40	8.58	Масло сливочное, 5	4.36	Каша гречневая рассыпчатая, 150	9.23	Чай с молоком, 200/11	6.20	Яйцо вареное, 40	8.58	Масло сливочное, 5
Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Чай с молоком, 200/11	6.20	Чай с шиповником, 200/11	3.05	Хлеб безглютеновый, 40	5.59	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Картофель отварной в молоке, 150
Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Хлеб безглютеновый, 90	12.26	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Груша, 150	39.24	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Чай с шиповником, 200/11
		Апельсин, 130	30.03							Мандарин
Понедельник-1 Обед	173.16	Вторник-1 Обед	118.52	Среда-1 Обед	117.32	Четверг-1 Обед	152.11	Пятница-1 Обед	124.25	Хлеб безглютеновый, 50
Салат из свежих помидоров и перца сладкого, 100	47.21	Винегрет овощной, 60	10.20	Салат овощной, 100	27.24	Салат из свежих помидоров и огурцов, 100	32.71	Салат из овощей с кукурузой, 60	15.75	Салат зеленый с огурцами, 100
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	15.05	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне, 200	12.65	Суп картофельный с рисом на курином бульоне, 200	8.18	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	15.05	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне, 200	12.65	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10
Рыба запеченная, 90	54.00	Тефтели из говядины, 90	49.53	Рагу из овощей с курицей, 240	59.31	Рыба запеченная (горбуша), 90	51.33	Мясо тушеное (говядина), 90	64.19	Печень жареная с маслом, 90
Соус томатный, 30	16.21	Соус томатный, 20	10.80	Компот из черной смородины, 200/11	11.80	Соус томатный, 30	16.21	Рис отварной с маслом сливочным, 150	10.83	Каша гречневая рассыпчатая, 150
Картофель отварной, 150	14.53	Картофельное пюре, 150	12.75	Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Картофельное пюре, 150	12.75	Морс из брусники, 200/11	11.80	Компот из свежих яблок, 200/11
Компот из яблок и вишни, 200/11	15.37	Морс из брусники, 200/11	11.80			Компот из вишни, 200/11	11.80	Хлеб безглютеновый, 60	9.03	Хлеб безглютеновый, 80
Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Хлеб безглютеновый, 80	10.79			Хлеб безглютеновый, 90	12.26			
Понедельник-1 Промежуточное питание	53.77	Вторник-1 Промежуточное питание	32.29	Среда-1 Промежуточное питание	68.56	Четверг-1 Промежуточное питание	48.63	Пятница-1 Промежуточное питание	61.22	Суббота-1 Промежуточное питание
Ряженка 2.5%, 200	23.39	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Кефир, 200	23.39	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Апельсин, 150	30.35	Чай с сахаром, 200/11
Яблоко, 150	22.90	Яблоко, 150	22.90	Банан, 150	37.69	Груша, 150	39.24	Ряженка 2.5%, 200	23.39	Яблоко, 150
Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20	7.48	Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20

Неделя 2										
Понедельник-2 Завтрак	104.57	Вторник-2 Завтрак	62.14	Среда-2 Завтрак	104.51	Четверг-2 Завтрак	54.37	Пятница-2 Завтрак	98.32	Суббота-2 Завтрак
Масло сливочное	8.73	Сыр полутвердый, 15гр	11.22	Запеканка из творога, 120	56.41	Масло сливочное	8.73	Подгариновка из перца сладкого, 60	27.10	Сырники из творога, 120
Подгариновка из свежих помидоров, 100	39.66	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 190/5/5	16.04	Соус ягодный, 30	16.34	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 190/5/5	16.96	Печень жареная с маслом, 90	42.61	Соус молочный сладкий, 50
Омлет с морковью, 150	20.58	Чай с молоком, 200/11	6.20	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Чай с молоком, 200/11	6.20	Рагу из овощей, 150	19.15	Чай с шиповником, 200/11
Чай с сахаром, 200/11	1.91	Хлеб безглютеновый, 40	5.59	Хлеб безглютеновый, 40	5.59	Яблоко	14.93	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Хлеб безглютеновый, 50
Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Апельсин, 100	23.09	Яблоко, 150	22.90	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Хлеб безглютеновый, 50	7.55	Мандарин
Яблоко, 150	22.90									
Понедельник-2 Обед	115.35	Вторник-2 Обед	129.98	Среда-2 Обед	127.86	Четверг-2 Обед	151.78	Пятница-2 Обед	117.23	Суббота-2 Обед
Салат витаминный /2 вариант/, 60	9.77	Салат овощной, 60	14.29	Салат из свежих огурцов, 60	16.46	Салат картофельный с сельдью, 100	16.73	Салат из белокачанной капусты, 100	5.50	Салат из свеклы с яблоками, 100
Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	25.19	Свекольник со сметаной, 200/10	16.62	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне, 200	7.74	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	15.05	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	10.99	Суп из овощей со сметаной, 200/10
Курица по-тайски, 250	59.56	Гуляш из говядины, 90	67.78	Поджарка из рыбы, 90	66.93	Гуляш из курицы, 100	31.91	Рыба запеченная (горбуша), 90	51.33	Мясо тушеное (говядина), 90
Морс клюквенный, 200/11	11.80	Каша гречневая рассыпчатая, 150	9.23	Рис припущенный с овощами, 150	14.14	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	67.54	Соус томатный, 30	16.21	Каша гречневая рассыпчатая, 150
Хлеб безглютеновый, 60	9.03	Компот из свежих плодов (груша), 200	11.27	Компот из черной смородины, 200/11	11.80	Напиток из шиповника, 200/11	6.83	Картофельное пюре, 150	12.75	Морс из брусники, 200/11
		Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Хлеб безглютеновый, 80	10.79	Хлеб безглютеновый, 100	13.72	Компот из свежих яблок и апельсинов, 200/11	9.66	Хлеб безглютеновый, 90
								Хлеб безглютеновый, 80	10.79	
Понедельник-2 Промежуточное питание	53.77	Вторник-2 Промежуточное питание	48.63	Среда-2 Промежуточное питание	70.11	Четверг-2 Промежуточное питание	49.99	Пятница-2 Промежуточное питание	68.56	Суббота-2 Промежуточное питание
Кефир, 200	23.39	Груша, 150	39.24	Ряженка 2,5%, 200	23.39	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	3.27	Кефир, 200	23.39	Чай с сахаром и лимоном, 200/11
Яблоко, 150	22.90	Чай с сахаром, 200/11	1.91	Груша, 150	39.24	Груша, 150	39.24	Банан, 150	37.69	Яблоко, 150
Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20	7.48	Печенье кокосовое, 20	7.48	Печенье рисовое, 20	7.48	Печенье из гречневой муки, 20

жение №5

131.02
27.10
60.13
4.36
16.20
3.05
20.18
7.55
65.75
14.66
42.61
9.23
7.58
10.79
32.29
1.91
22.90
7.48

92.20
57.28
4.14
3.05
7.55
20.18
117.35
12.25
7.62
64.19
9.23
11.80
12.26
33.65
3.27
22.90
7.48

Себестоимость рациона типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярска

сезон осенне-зимний

возраст 7-11 лет

День и номер недели	Завтрак, руб.	Обед, руб.	Полдник, руб.	Итого за три приема пищи
Понедельник-1	47.48	173.17	53.77	274.42
Вторник-1	86.52	118.55	32.29	237.36
Среда-1	128.96	117.33	68.56	314.85
Четверг-1	124.65	151.97	48.63	325.25
Пятница-1	46.48	124.24	61.22	231.94
Суббота-1	138.58	150.64	32.29	321.51
Понедельник-2	104.58	115.25	53.77	273.60
Вторник-2	62.14	130.01	48.63	240.78
Среда-2	104.50	127.86	70.11	302.47
Четверг-2	54.37	151.76	49.99	256.12
Пятница-2	98.31	117.23	68.56	284.10
Суббота-2	92.21	117.35	33.65	243.21
Средняя цена	90.73	132.95	51.79	275.47

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		166.14	327.04	-160.90	50.80
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	161	450	-289	35.72
Творог	1.25	26	50	-25	51.00
Сметана	7.00	6	10	-4	58.33
Сыр твердый	0.66	4	10	-6	37.50
Мясо жилованное	1.00	29	70	-41	40.83
Субпродукты 1 категории	1.16	18	30	-13	58.33
Колбасные изделия	0.80	0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	0.97	30	35	-5	85.60
Рыба филе	1.40	37	58	-21	63.86
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	18	40	-22	45.83
Овощи и картофель		212	291	-79	72.97
Картофель (нетто)	1.00	123	187	-64	66.00
Овощи, зелень	2.70	240	280	-40	85.74
Соки и фрукты		350	547	-197	63.98
Фрукты свежие	1.00	267	185	82	144.41
Фрукты сухие	0.15	12	21	-9	59.13
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макаронь, крупы, бобовые		189	310	-121	60.94
Хлеб ржаной	1.50	0	80	-80	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0	150	-150	0.00
Крупы, бобовые	0.70	132	45	87	293.89
Макаронные изделия	0.70	0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы		0			
Масло коровье сладкосливочное	2.40	12	30	-18	40.97
Маргарин		0	0	0	#DIV/0!
Масло растительное		11	15	-4	75.56
Сахар и конд. изделия		39	37	2	104.95
Сахар	1.00	26	30	-5	85.00
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	20	10	10	200.00
Прочие					
Чай		2	1.0	1	150.00
Кофейный напиток		0	3.0	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		3	0.2	3	1583.33
Соль		2	3.0	-1	71.94
Крахмал		0	3.0	-3	0.00
Специи		0	2.0	-2	0.42
Итого		1178.5	2028.20		

Приложение №7

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Завтрак					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		66.6	328.84	-262.29	20.24
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	55.8	450	-394	12.39
Творог	1.25	25.5	50	-25	51.00
Сметана	7.00	0.0	10	-10	0.00
Сыр твердый	0.66	3.8	10	-6	37.50
Мясо жилованное	1.00	5.2	70	-65	7.38
Субпродукты 1 категории	1.16	8.8	30	-21	29.17
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	
Птица - цыплята-бройлер	0.97	0.0	35	-35	0.00
Рыба филе	1.40	9.2	58	-49	15.80
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	17.5	40	-23	43.75
Овощи и картофель		37.5	291	-253	12.89
Картофель (нетто)	1.00	16.3	187	-171	8.69
Овощи, зелень	2.70	57.3	280	-223	20.48
Соки и фрукты		120.4	547	-427	21.99
Фрукты свежие	1.00	87.6	185	-97	47.34
Фрукты сухие	0.15	4.9	21	-16	23.41
Соки	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0.0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макаронь, крупы, бобовые		79.6	310	-231	25.65
Хлеб ржаной	1.50	0.0	80	-80	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	150	-150	0.00
Крупы, бобовые	0.70	55.8	45	11	123.89
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы					
Масло коровье сладкосливочное	2.40	7.3	30	-23	24.44
Маргарин		0.0	0	0	#DIV/0!
Масло растительное		0.8	15	-14	5.56
Сахар и конд. изделия		10.6	37	-26	28.86
Сахар	1.00	10.6	30	-19	35.28
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	0.0	10	-10	0.00
Прочие					
Чай		1.0	1.0	0	100.00
Кофейный напиток		0.0	3.0	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		1.2	0.2	1	583.33
Соль		0.9	3.0	-2	28.61
Крахмал		0.0	3.0	-3	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	0.00
Итого		369.2	2028.20		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Обед					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		83.97	328.84	-244.87	25.53
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	5.0	450	-445	1.11
Творог	1.25	0.0	50	-50	0.00
Сметана	7.00	5.8	10	-4	58.33
Сыр твердый	0.66	0.0	10	-10	0.00
Мясо жилованное	1.00	23.4	70	-47	33.45
Субпродукты 1 категории	1.16	8.8	30	-21	29.17
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	#DIV/0!
Птица - цыплята-бройлер	0.97	30.0	35	-5	85.60
Рыба филе	1.40	27.9	58	-30	48.06
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	0.8	40	-39	2.08
Овощи и картофель		175	291	-116	60.15
Картофель (нетто)	1.00	107.2	187	-80	57.31
Овощи, зелень	2.70	182.7	280	-97	65.26
Соки и фрукты		78	547	-469	14.33
Фрукты свежие	1.00	28	185	-157	15.36
Фрукты сухие	0.15	8	21	-14	35.71
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		109	310	-201	35.20
Хлеб ржаной	1.50	0.0	80	-80	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	150	-150	0.00
Крупы, бобовые	0.70	76.5	45	32	170.00
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы					#DIV/0!
Масло коровье сладостивочное	2.40	5.0	30	-25	16.53
Мargarин				0	#DIV/0!
Масло растительное		10.5	15	-5	70.00
Сахар и конд. изделия		9	37	-27	25.68
Сахар	1.00	9.4	30	-21	31.39
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	0.0	10	-10	0.00
Прочие					#DIV/0!
Чай		0.0	1.0	-1	0.00
Кофейный напиток		0.0	3.0	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		2.0	0.2	2	1000.00
Соль		1.3	3.0	-2	43.33
Крахмал		0.0	3.0	-3	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	0.42
Итого		532.17	2028.20		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов					
За Полдник					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за обед, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.3/2.4 3590-20	Отклонение , г	% выполнения 2.3/2.4 3590-20
Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)		15.63	328.84	-313.21	4.75
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	100.0	450	-350	22.22
Творог	1.25	0.0	50	-50	0.00
Сметана	7.00	0.0	10	-10	0.00
Сыр твердый	0.66	0.0	10	-10	0.00
Мясо жилованное	1.00	0.0	70	-70	0.00
Субпродукты 1 категории	1.16	0.0	30	-30	0.00
Колбасные изделия	0.80	0.0	0	0	#DIV/0!
Птица - цыплята-бройлер	0.97	0.0	35	-35	0.00
Рыба филе	1.40	0.0	58	-58	0.00
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	0.0	40	-40	0.00
Овощи и картофель		0	291	-291	0.00
Картофель (нетто)	1.00	0.0	187	-187	0.00
Овощи, зелень	2.70	0.0	280	-280	0.00
Соки и фрукты		151	547	-396	27.62
Фрукты свежие	1.00	151.2	185	-34	81.71
Фрукты сухие	0.15	0.0	21	-21	0.00
Соки	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0.0	0	0	#DIV/0!
Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые		0	310	-310	0.00
Хлеб ржаной	1.50	0.0	80	-80	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	150	-150	0.00
Крупы, бобовые	0.70	0.0	45	-45	0.00
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы					#DIV/0!
Масло коровье сладостивочное	2.40	0.0	30	-30	0.00
Мargarин		0.0			
Масло растительное		0.0	15	-15	0.00
Сахар и конд. изделия		19	37	-18	51.36
Сахар	1.00	5.5	30	-25	18.33
Кондитерские изделия безглютеновые	1.50	20.0	10	10	200.00
Прочие					#DIV/0!
Чай		0.5	1.0	-1	50.00
Кофейный напиток		0.0	3.0	-3	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0.0	0.2	0	0.00
Соль		0.0	3.0	-3	0.00
Крахмал		0.0	3.0	-3	0.00
Специи		0.0	2.0	-2	0.00
Итого		277.2	2028.20		