

28 августа 2024 г.

И.В. Вержунов  
28 августа 2024 г.Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для Учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глутена г. Калининграда

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

## 01 день понедельник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>																				
1	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35											
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306					
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426					
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569					
<b>Лимого:</b>																				
			545	24,79	18,55	51,088	470,458	0,303	68,819	0,069	1,028	77,454	261,186	125,845	4,551					

## Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315					
2	Суп с рисом и токато на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97					
3	Выпечка мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156					
4	Рату из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286					
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	26,22	26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497					
<b>Лимого:</b>																				
			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223					
<b>Всего:</b>																				
				44,197	49,827	131,561	1151,47	0,935	112,587	1,527	10,21	206,335	530,698	232,746	8,775					

## 02 день вторник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>																				
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422					
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457					
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569					
<b>Лимого:</b>																				
			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989	237,633	84,416	3,448					

## Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304					
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193					
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,635	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996					
4	Капша печеная 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573					
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375					
<b>Лимого:</b>																				
			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44					
<b>Всего:</b>																				
				45,617	52,952	119,59	1137,40	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888					

## Утро

<b>03 день среда (1 неделя)</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Омлет без молока с куринцей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,43	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,4					
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25					
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569					
<b>Лимого:</b>																				
			505	23,238	21,727	30,571	410,782	0,183	43,083	0,256	4,064	147,01	315,779	68,393	5,219					

## Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,365</b>	<b>15,578</b>	<b>84,506</b>	<b>591,686</b>	<b>0,426</b>	<b>54,082</b>	<b>0,518</b>	<b>4,446</b>	<b>126,887</b>	<b>438,422</b>	<b>110,42</b>	<b>6,335</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,602</b>	<b>37,306</b>	<b>115,077</b>	<b>1 002,47</b>	<b>0,609</b>	<b>97,165</b>	<b>0,774</b>	<b>8,511</b>	<b>273,897</b>	<b>754,201</b>	<b>178,813</b>	<b>11,555</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
2	1/90	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,336	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Каша гречневая 1/150	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		505	19,158	24,305	69,368	572,849	0,623	17,093	0,297	7,567	77,95	261,182	140,777	5,738
<b>Итого:</b>															

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
	2	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Плов с курицей 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
4	Компот из ягод з/м 1/200		660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
<b>Итого:</b>				<b>41,092</b>	<b>52,839</b>	<b>141,39</b>	<b>1 205,48</b>	<b>0,942</b>	<b>51,755</b>	<b>0,975</b>	<b>15,999</b>	<b>196,316</b>	<b>603,499</b>	<b>288,358</b>	<b>9,403</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,14</b>	<b>62,368</b>	<b>499,283</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,252</b>	<b>71,64</b>	<b>283,961</b>	<b>172,252</b>	<b>6,053</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тедреля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	16,96	68,16	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,152</b>	<b>72,444</b>	<b>631,934</b>	<b>0,739</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>5,838</b>	<b>124,888</b>	<b>296,839</b>	<b>102,686</b>	<b>5,047</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,837</b>	<b>46,291</b>	<b>134,812</b>	<b>1 131,22</b>	<b>1,045</b>	<b>102,972</b>	<b>0,735</b>	<b>13,09</b>	<b>196,528</b>	<b>580,8</b>	<b>274,938</b>	<b>11,1</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	35	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>25,517</b>	<b>18,475</b>	<b>67,588</b>	<b>538,693</b>	<b>0,301</b>	<b>38,819</b>	<b>0,069</b>	<b>1,298</b>	<b>94,194</b>	<b>345,832</b>	<b>155,08</b>	<b>4,286</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	106,86	0,03	2,06		21	19,356	8,2	0,497	
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,876</b>	<b>32,408</b>	<b>62,946</b>	<b>630,959</b>	<b>0,685</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>7,666</b>	<b>141,545</b>	<b>272,003</b>	<b>101,77</b>	<b>4,045</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,393</b>	<b>50,883</b>	<b>130,534</b>	<b>1 169,65</b>	<b>0,986</b>	<b>102,207</b>	<b>1,879</b>	<b>8,964</b>	<b>235,739</b>	<b>617,835</b>	<b>256,85</b>	<b>8,331</b>

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

Виточек куринный натуральный запеченный (без хлеба)																
1	1/90	свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рис отварной 1/150		1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>				475	16,75	19,131	71,49	525,139	0,264	13,605	0,129	4,37	84,929	280,707	116,469	2,819

*Обед*

Салат овошной с яблоками 1/60																
1	Салат овошной с яблоками 1/60		1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рисовыйлик Ленинградский на бульоне 1/200		1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Капша гречневая с курницей 1/200		1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Напиток из шиповника 1/200			200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>				660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,315	0,738	11,012	104,923	357,226	195,944	6,397
<i>Всего:</i>					43,245	47,9	144,347	1181,47	0,633	42,92	0,867	15,382	189,852	637,932	312,413	9,217

*08 день среда (2 недели)*

<i>Завтрак</i>																
1	Салат из моркови с маслом 1/60		1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет без молока 1/150		1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319
3	Фрукты свежие по сезону (с/у)1/100		-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	0,2	2,5	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>				515	13,759	19,273	30,244	349,466	0,153	40,272	1,382	5,804	144,267	252,056	53,284	4,56

*Обед*

Салат из свежкы с маслом 1/60																
1	Салат из свежкы с маслом 1/60		1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежкы капуста с картофелем на бульоне 1/200		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курницей 1/200		1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200		1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>				660	22,531	29,217	59,559	591,31	0,322	66,596	0,492	8,093	122,589	276,144	129,926	4,762
<i>Всего:</i>					36,29	48,489	89,803	940,775	0,475	106,868	1,874	13,897	266,856	528,2	183,21	9,323

*09 день четверг (2 недели)*

<i>Завтрак</i>																
1	Салат Осенний 1/60		665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Виточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)																
2	1/90		1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Рис отварной 1/150		1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
4	Чай заварной с сахаром 1/200		1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
<i>Итого:</i>				500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914	84,184	276,042	102,267	3,389

*Обед*

Салат Овошной с картофелем 1/50																
1	Салат Овошной с картофелем 1/50		1275	200	0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,17	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200		1115	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Капша гречневая с курницей 1/200		1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод с/м 1/200		1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>				600	26,149	27,601	76,18	657,724	0,417	18,725	0,532	10,588	88,894	366,053	200,098	5,943
<i>Всего:</i>					41,664	50,819	150,396	1225,61	0,987	23,747	1,321	15,502	173,078	642,094	302,365	9,332

*10 день пятница (2 недели)*

<i>Завтрак</i>																
1	Капша гречневая с мясом 1/200		1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
2	Фрукты свежие (яблоко) (с/у)1/150		518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200		1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>				550	20,203	21,352	67,388	542,531	0,669	54,94	0,32	7,241	79,576	277,39	139,348	6,556

*Обед*

Салат из свежкы капуста с морковью 1/60																
1	Салат из свежкы капуста с морковью 1/60		1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200		339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Ушиш из курницы 1/90		1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофель отварной 1/150		1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426

5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>26,955</b>	<b>24,82</b>	<b>71,052</b>	<b>615,411</b>	<b>0,82</b>	<b>72,952</b>	<b>5,135</b>	<b>113,764</b>	<b>350,495</b>	<b>142,019</b>	<b>4,575</b>
<b>Всего:</b>		<b>47,158</b>	<b>46,172</b>	<b>138,44</b>	<b>1 157,94</b>	<b>1 157,94</b>	<b>1,489</b>	<b>127,892</b>	<b>0,684</b>	<b>193,34</b>	<b>627,885</b>	<b>281,367</b>	<b>11,131</b>

**11 день попельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,02	22,05	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)	1772	90	10,906	15,222	234,458	0,357	0,959	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
2	1/90	1680	150	6,878	5,119	216,673	0,226	2,06	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Каша гречневая 1/150	404	205	0,165	0,036	61,746	0,02	0,624	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		505	18,93	24,03	566,421	0,624	25,069	7,909	77,501	256,317	140,082	5,668
<b>Итого:</b>													

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	152,012	0,189	9,242	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,09	17,692	292,548	0,121	2,08	3,694	12,143	109,174	60,72	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	0,122	32,919	0,54	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	0,03	0,03	10,639	21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			700	28,661	35,11	81,313	0,475	51,309	0,706	144,331	313,873	147,909	9,23
<b>Всего:</b>			47,591	59,14	149,921	1 322,31	1,099	76,378	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	0,224	3,336	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			465	17,818	20,394	61,442	0,279	8,276	1,472	5,944	310,683	139,764	3,068

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	0,304
	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	1439	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	0,996
4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	0,226	2,06	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			700	28,084	27,819	70,214	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	6,44
<b>Всего:</b>			45,902	48,213	131,656	1 144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	652,156	339,207	9,508

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	0,077	1,816	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			505	15,236	17,683	29,514	0,133	38,876	0,261	4,494	150,694	258,476	4,448

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	0,508
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	141,868	0,078	10,274	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	0,125	0,6	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	0,161	27,053	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>			700	28,708	16,636	87,471	0,424	55,327	0,534	4,631	158,443	474,089	117,767
<b>Всего:</b>			43,944	34,319	116,985	952,583	0,557	94,202	0,796	9,125	309,137	732,565	154,931

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,02	22,05	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
---	---	------	----	-------	-------	-------	------	-------	-------	--------	-------	--------	-------

Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)															
2	1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша Гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>															
		505	505	19,257	25,505	69,271	583,657	0,624	24,833	0,213	8,084	81,991	259,085	139,262	5,631

<i>Обед</i>												
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	0,823
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>															
		700	700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939	118,601	359,857	153,849	3,656
<i>Всего:</i>															
		43,953		54,385	142,83	1,236,59	0,957	49,546	0,598	14,023	200,592	618,942	293,111	9,287	

<i>15 день пятница (3 недели)</i>												
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<i>Завтрак</i>															
1	Каша Гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (ы)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
<i>Итого:</i>															
		500	500	21,639	18,14	62,468	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	283,961	172,252	6,053

<i>Обед</i>												
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Тфелея мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,203	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>															
		700	700	18,934	27,992	71,153	612,28	0,657	45,361	1,387	6,017	108,83	285,59	106,274	3,898
<i>Всего:</i>															
		40,573		46,132	133,521	1,111,56	0,964	83,802	1,707	13,269	180,47	569,55	278,526	9,951	

<i>16 день понедельник (4 недели)</i>												
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<i>Завтрак</i>															
1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
2	Фрукты свежие по сезону (ы)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	1,25	
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>															
		505	505	17,719	16,84	66,117	486,902	0,279	40,396	0,32	4,33	84,828	295,553	128,744	3,897

<i>Обед</i>												
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,495	26,22	106,86	0,03	2,06	0	0,01	19,356	8,2	0,497	
<i>Итого:</i>															
		660	660	22,98	28,015	68,328	617,369	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466
<i>Всего:</i>															
		40,699		44,855	134,446	1,104,27	0,633	114,9	1,052	11,894	216,623	585,538	262,852	8,362	

<i>17 день вторник (4 недели)</i>												
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<i>Завтрак</i>															
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90,															
1	подфаршировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша Гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>															
		475	475	18,424	21,901	66,382	536,332	0,613	13,971	0,159	6,938	62,879	245,521	134,055	5,454

<i>Обед</i>												
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Рату овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303

4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,681</b>	<b>31,312</b>	<b>59,706</b>	<b>607,357</b>	<b>0,679</b>	<b>58,727</b>	<b>1,366</b>	<b>127,623</b>	<b>269,229</b>	<b>99,153</b>	<b>4,197</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,105</b>	<b>53,213</b>	<b>126,088</b>	<b>1 143,69</b>	<b>1,291</b>	<b>72,699</b>	<b>1,525</b>	<b>190,502</b>	<b>514,749</b>	<b>233,209</b>	<b>9,651</b>
<b>18 день среда (4 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>15,236</b>	<b>17,683</b>	<b>29,514</b>	<b>338,146</b>	<b>0,133</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,494</b>	<b>150,694</b>	<b>258,476</b>	<b>37,164</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988
3	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,271</b>	<b>25,859</b>	<b>68,008</b>	<b>585,845</b>	<b>0,324</b>	<b>68,535</b>	<b>0,361</b>	<b>5,888</b>	<b>126,596</b>	<b>264,986</b>	<b>119,925</b>
<b>Всего:</b>				<b>35,507</b>	<b>43,542</b>	<b>97,521</b>	<b>923,991</b>	<b>0,457</b>	<b>107,411</b>	<b>0,622</b>	<b>10,382</b>	<b>277,29</b>	<b>523,462</b>	<b>157,089</b>
<b>19 день четверг (4 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
2	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
<b>Итого:</b>			<b>465</b>	<b>21,662</b>	<b>21,709</b>	<b>56,456</b>	<b>507,854</b>	<b>0,327</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,877</b>	<b>67,885</b>	<b>301,839</b>	<b>184,86</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59
2	Расолыник Лениградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356
3	Коплет мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,034</b>	<b>30,866</b>	<b>72,587</b>	<b>648,279</b>	<b>0,622</b>	<b>47,353</b>	<b>0,251</b>	<b>6,931</b>	<b>129,165</b>	<b>265,01</b>	<b>88,106</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,696</b>	<b>52,575</b>	<b>129,043</b>	<b>1 156,13</b>	<b>0,949</b>	<b>55,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,808</b>	<b>197,05</b>	<b>566,849</b>	<b>272,966</b>
<b>20 день пятница (4 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,431	78,932
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,01	11,052	3,302	3,676
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,808</b>	<b>21,42</b>	<b>67,969</b>	<b>535,887</b>	<b>0,634</b>	<b>37,44</b>	<b>0,32</b>	<b>4,216</b>	<b>81,896</b>	<b>289,733</b>	<b>93,608</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,664</b>	<b>59,206</b>	<b>618,106</b>	<b>0,709</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,454</b>	<b>119,113</b>	<b>263,732</b>	<b>89,812</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,634</b>	<b>54,084</b>	<b>127,175</b>	<b>1 153,99</b>	<b>1,344</b>	<b>111,206</b>	<b>0,998</b>	<b>11,67</b>	<b>201,009</b>	<b>553,465</b>	<b>183,42</b>