

## Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>01 день, понедельник (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	200	4,74	6,775	32,479	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	20	5,36	5,04		0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,427</b>	<b>60,958</b>	<b>0,144</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,35</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	200	4,432	6,488	17,398	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Биточек мясной натуральный без хлеба запеченный в соусе 1/90	90	10,906	15,222	13,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	200	0,495	26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>19,407</b>	<b>31,277</b>	<b>80,473</b>	<b>0,632</b>	<b>43,768</b>	<b>1,458</b>	<b>9,182</b>	<b>128,881</b>	<b>269,512</b>	<b>106,901</b>	<b>4,223</b>
<b>Всего:</b>			<b>31,971</b>	<b>44,704</b>	<b>141,431</b>	<b>0,776</b>	<b>80,797</b>	<b>1,555</b>	<b>9,769</b>	<b>556,912</b>	<b>638,862</b>	<b>186,735</b>	<b>6,359</b>
<b>02 день, вторник (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	200	16,619	21,444	29,91	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	205	0,165	0,036	15,191	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>17,533</b>	<b>25,133</b>	<b>49,376</b>	<b>0,678</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,601</b>	<b>71,989</b>	<b>237,633</b>	<b>84,416</b>	<b>3,448</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	60	1,026	3,644	4,626	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	15,875	12,092	2,574	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	0,226	0,04	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	200	0,24	0,02	16,428	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,084</b>	<b>27,819</b>	<b>70,214</b>	<b>0,346</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,369</b>	<b>119,525</b>	<b>341,473</b>	<b>199,443</b>	<b>6,44</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,617</b>	<b>52,952</b>	<b>119,59</b>	<b>1,024</b>	<b>75,944</b>	<b>1,875</b>	<b>13,97</b>	<b>191,514</b>	<b>579,105</b>	<b>283,859</b>	<b>9,888</b>
<b>03 день, среда (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Омлет с сыром 1/200	200	20,319	28,028	2,243	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
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	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,83	1,524	6,38	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>22,799</b>	<b>29,652</b>	<b>17,573</b>	<b>0,119</b>	<b>36,337</b>	<b>0,341</b>	<b>6,692</b>	<b>412,453</b>	<b>434,365</b>	<b>50,7</b>	<b>4,172</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат овощной с яблоками 1/60	60	0,888	3,65	4,518	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	Картофельное пюре с маслом 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	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	8	2,8	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,716</b>	<b>16,076</b>	<b>82,923</b>	<b>591,237</b>	<b>0,407</b>	<b>51,135</b>	<b>0,522</b>	<b>4,43</b>	<b>149,507</b>	<b>448,713</b>	<b>109,679</b>	<b>6,19</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,515</b>	<b>45,728</b>	<b>100,496</b>	<b>1 019,60</b>	<b>0,526</b>	<b>87,471</b>	<b>0,864</b>	<b>11,122</b>	<b>561,96</b>	<b>883,079</b>	<b>160,379</b>	<b>10,362</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
2	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
3	Каша гречневая с маслом 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
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,613</b>	<b>25,55</b>	<b>71,568</b>	<b>598,674</b>	<b>0,603</b>	<b>15,743</b>	<b>0,307</b>	<b>7,557</b>	<b>133,7</b>	<b>305,081</b>	<b>146,677</b>	<b>5,758</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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 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	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
4	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	0,147
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,535</b>	<b>72,022</b>	<b>632,633</b>	<b>0,319</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,432</b>	<b>118,366</b>	<b>342,316</b>	<b>147,581</b>	<b>3,665</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,547</b>	<b>54,084</b>	<b>143,59</b>	<b>1 231,31</b>	<b>0,922</b>	<b>50,405</b>	<b>0,985</b>	<b>15,989</b>	<b>252,066</b>	<b>647,397</b>	<b>294,258</b>	<b>9,422</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	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>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</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	Гедфеля мясная в соусе 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	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>48,685</b>	<b>51,634</b>	<b>128,03</b>	<b>1 171,57</b>	<b>3,995</b>	<b>100,372</b>	<b>0,599</b>	<b>6,939</b>	<b>427,275</b>	<b>659,343</b>	<b>156,027</b>	<b>7,651</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,72	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>15,634</b>	<b>14,127</b>	<b>64,758</b>	<b>448,707</b>	<b>0,214</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>3,007</b>	<b>424,031</b>	<b>390,15</b>	<b>125,034</b>	<b>4,186</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 со сметаной 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	0,03				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>37,51</b>	<b>46,535</b>	<b>127,704</b>	<b>1 079,67</b>	<b>0,899</b>	<b>100,418</b>	<b>1,907</b>	<b>10,673</b>	<b>565,576</b>	<b>662,152</b>	<b>226,804</b>	<b>8,231</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 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	Рагу 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

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>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>15,743</b>	<b>21,925</b>	<b>49,347</b>	<b>457,687</b>	<b>0,206</b>	<b>0,648</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,153</b>	<b>90,55</b>	<b>183,42</b>	<b>87,909</b>	<b>2,945</b>
<b>Обед</b>															
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	Рассольник Ленинградский со сметаной 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	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
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>26,495</b>	<b>28,769</b>	<b>72,857</b>	<b>656,328</b>	<b>0,369</b>	<b>0,738</b>	<b>29,315</b>	<b>0,738</b>	<b>11,012</b>	<b>104,923</b>	<b>357,226</b>	<b>195,944</b>	<b>6,397</b>
<b>Всего:</b>		<b>42,237</b>	<b>50,695</b>	<b>122,204</b>	<b>1,114,02</b>	<b>75,839</b>	<b>1,386</b>	<b>18,165</b>	<b>352,717</b>	<b>375,153</b>	<b>65,11</b>	<b>3,919</b>			
<b>08 день, среда (2 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	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	236,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,5	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>18,453</b>	<b>26,287</b>	<b>34,435</b>	<b>448,134</b>	<b>0,133</b>	<b>39,075</b>	<b>1,41</b>	<b>6,879</b>	<b>352,717</b>	<b>375,153</b>	<b>65,11</b>	<b>3,919</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Шниц из свежей кашусты с картофелем и сметаной на 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	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>660</b>	<b>23,308</b>	<b>28,772</b>	<b>59,397</b>	<b>589,767</b>	<b>0,322</b>	<b>66,433</b>	<b>0,498</b>	<b>1,908</b>	<b>7,575</b>	<b>151,91</b>	<b>293,355</b>	<b>131,172</b>	<b>4,737</b>
<b>Всего:</b>		<b>41,76</b>	<b>55,059</b>	<b>1,037,90</b>	<b>1,908</b>	<b>14,454</b>	<b>504,627</b>	<b>668,507</b>	<b>196,282</b>	<b>8,656</b>					
<b>09 день, четверг (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 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 с маслом 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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>15,515</b>	<b>23,218</b>	<b>74,216</b>	<b>567,885</b>	<b>0,57</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>4,914</b>	<b>84,184</b>	<b>276,042</b>	<b>102,267</b>	<b>3,389</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат Овошной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп с рисом и томатом 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	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
4	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	0,147	
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>26,31</b>	<b>28,22</b>	<b>77,135</b>	<b>667,757</b>	<b>0,425</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>10,869</b>	<b>91,071</b>	<b>371,186</b>	<b>202,315</b>	<b>6,023</b>	
<b>Всего:</b>		<b>41,825</b>	<b>51,438</b>	<b>1,235,64</b>	<b>1,362</b>	<b>15,783</b>	<b>647,227</b>	<b>304,582</b>	<b>9,412</b>						
<b>10 день, пятница (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,5	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>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>59,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>		
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей кашусты 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	Гуляш из курицы 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 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	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>0,364</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>53,442</b>	<b>48,303</b>	<b>1,155,05</b>	<b>4,076</b>	<b>108,793</b>	<b>6,235</b>	<b>713</b>	<b>195,36</b>	<b>7,179</b>					
<b>11 день, понедельник (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,427</b>	<b>60,958</b>	<b>414,927</b>	<b>0,144</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,35</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>

**Обед**

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	4,004
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	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рагу 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 изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>23,675</b>	<b>30,12</b>	<b>78,111</b>	<b>678,223</b>	<b>0,447</b>	<b>50,944</b>	<b>0,754</b>	<b>9,716</b>	<b>145,199</b>	<b>286,032</b>	<b>132,454</b>	<b>8,873</b>
<b>Всего:</b>			<b>36,239</b>	<b>43,547</b>	<b>139,069</b>	<b>1 093,15</b>	<b>0,591</b>	<b>87,973</b>	<b>0,851</b>	<b>10,303</b>	<b>573,23</b>	<b>655,382</b>	<b>212,288</b>	<b>11,009</b>	

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

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	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
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>Итого:</b>			<b>465</b>	<b>17,818</b>	<b>20,394</b>	<b>61,442</b>	<b>500,581</b>	<b>0,279</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>5,944</b>	<b>77,597</b>	<b>310,683</b>	<b>139,764</b>	<b>3,068</b>

**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 и сметаной 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	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 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>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,084</b>	<b>27,819</b>	<b>70,214</b>	<b>643,563</b>	<b>0,346</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,369</b>	<b>119,525</b>	<b>341,473</b>	<b>199,443</b>	<b>6,44</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,902</b>	<b>48,213</b>	<b>131,656</b>	<b>1 144,14</b>	<b>0,625</b>	<b>44,63</b>	<b>1,875</b>	<b>14,314</b>	<b>197,122</b>	<b>652,156</b>	<b>339,207</b>	<b>9,508</b>	

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет 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	2,629
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16,885</b>	<b>19,159</b>	<b>33,851</b>	<b>375,376</b>	<b>0,113</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,491</b>	<b>216,102</b>	<b>307,323</b>	<b>41,94</b>	<b>3,992</b>

**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	Рассольник Ленинградский со сметаной 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	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	Картофельное пюре с маслом 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	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	8	2,8	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,636</b>	<b>87,471</b>	<b>614,437</b>	<b>0,424</b>	<b>55,327</b>	<b>0,534</b>	<b>4,631</b>	<b>158,443</b>	<b>474,089</b>	<b>117,767</b>	<b>6,534</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,593</b>	<b>35,795</b>	<b>121,322</b>	<b>989,814</b>	<b>0,537</b>	<b>92,927</b>	<b>0,81</b>	<b>9,122</b>	<b>374,545</b>	<b>781,412</b>	<b>159,707</b>	<b>10,527</b>	

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

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	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 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 с маслом 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
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,212</b>	<b>25,5</b>	<b>69,121</b>	<b>582,832</b>	<b>0,604</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>8,074</b>	<b>79,991</b>	<b>257,985</b>	<b>138,662</b>	<b>5,601</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	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной 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



1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	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	Тефтели куриная в соусе 1/90	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	Картофельное пюре с маслом 1/150	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4	Компот из яблок 1/200	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Итого:	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Всего:	700	20,622	26,356	46,744	101,049	585,396	0,305	65,587	0,365	5,871	149,216	275,277	119,184	4,27
7	Итого:	39,215					981,752	0,419	103,703	0,646	10,361	412,892	630,806	174,584	8,735

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

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	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
3	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
4	Итого:	460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867	300,739	65,885	300,739	184,26	5,389
5	Обед														

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	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной 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	Котлета 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	1,156
4	Картофельное пюре с маслом 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	1,281
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	0,147
6	Итого:	700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675
7	Всего:	41,651	52,57	128,893	1 155,31	0,929	53,694	1,724	15,798	1,724	15,798	195,05	565,749	272,366	13,063

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
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	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
4	Итого:	500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604
5	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 овощной с зеленым горошком со сметаной 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	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
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	0,487
5	Итого:	660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
6	Всего:	48,312	56,147	114,792	1 157,74	3,966	109,607	0,862	8,555	0,862	8,555	421,5	626,236	143,153	6,74