

"Согласовано"

Директор

С.А. Киселева



"Утверждено"

Генеральный директор ООО "САПФИР-ИТ"

Б.А. Кекексарин



По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возрастная категория 7-11 лет и старше

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда  
2023-2024 гг.

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

1 день понедельник (1 неделя)

<b>завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>итого:</b>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</b>	<b>0,144</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>

бед

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-харчо по-домашнему 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	0,970
3	Виточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Ратун из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
<b>итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,733</b>	<b>29,087</b>	<b>78,657</b>	<b>659,340</b>	<b>0,330</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>9,557</b>	<b>131,259</b>	<b>288,186</b>	<b>131,513</b>	<b>4,005</b>
<b>итого:</b>				<b>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>1 076,067</b>	<b>0,474</b>	<b>81,553</b>	<b>1,555</b>	<b>10,144</b>	<b>559,290</b>	<b>657,536</b>	<b>211,347</b>	<b>6,141</b>

2 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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>итого:</b>			<b>465</b>	<b>18,413</b>	<b>21,103</b>	<b>48,775</b>	<b>458,680</b>	<b>0,305</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,712</b>	<b>73,205</b>	<b>247,161</b>	<b>121,148</b>	<b>3,533</b>

бед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на Бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо свиными тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4	Капша 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	3,373	
5	Напиток из шиповника 1/200	200	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,032	3,302	3,676	0,375	
<b>итого:</b>			<b>700</b>	<b>27,012</b>	<b>32,372</b>	<b>70,494</b>	<b>681,372</b>	<b>0,767</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,267</b>	<b>118,161</b>	<b>329,762</b>	<b>158,530</b>	<b>6,432</b>
<b>итого:</b>				<b>45,425</b>	<b>53,475</b>	<b>119,269</b>	<b>1 140,052</b>	<b>1,073</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>13,979</b>	<b>191,366</b>	<b>576,922</b>	<b>279,678</b>	<b>9,965</b>

1 день среда (1 неделя)

завтрак

1	Омлет с курицей и картошкой 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,595</b>	<b>24,632</b>	<b>35,682</b>	<b>470,792</b>	<b>0,164</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,060</b>	<b>259,992</b>	<b>412,832</b>	<b>86,629</b>	<b>5,236</b>

бед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	726	200	4,676	6,610	10,777	110,620	0,061	7,003	0,177	2,000	40,774	40,974	11,270	0,771

3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,020				
<i>Итого:</i>			700	28,716	16,088	86,523	605,745	0,407	51,135	0,522	4,430	135,507	434,713	101,679	3,390
<b>Всего:</b>				55,310	40,720	122,205	1 076,537	0,571	93,457	0,798	8,490	395,499	847,545	188,308	8,627

**04 день четверг (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
		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 с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,710	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	0,120	70,278	49,949	11,164	0,589
<i>Итого:</i>			500	20,613	25,550	71,568	598,674	0,603	15,743	0,307	7,557	133,700	305,081	146,677	5,758

**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
		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на													
2	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 курятиной 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,012	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<i>Итого:</i>			660	21,934	28,595	71,922	632,773	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
<b>Всего:</b>				42,547	54,144	143,490	1 231,447	0,922	50,405	0,985	15,989	252,066	647,397	294,258	9,422

**05 день пятница (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	518	200	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	Терфедля 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	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<i>Итого:</i>			700	22,198	28,232	72,444	632,654	0,739	64,531	0,415	5,838	124,888	296,839	102,686	5,047
<b>Всего:</b>				43,373	45,828	137,491	1 135,911	3,362	117,652	0,511	8,363	369,164	586,863	152,014	8,076

**06 день понедельник (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,014	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			520	15,634	14,327	64,758	450,507	0,214	37,030	0,097	3,007	424,031	390,150	125,034	4,186

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
		Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на													
2	1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	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	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	0,030	0,030	0,030	21,000	19,356	8,200	0,497
<i>Итого:</i>			660	21,816	32,498	61,636	626,249	0,685	63,388	1,810	7,666	141,545	272,003	101,770	4,045
<b>Всего:</b>				37,450	46,825	126,384	1 076,756	0,899	100,418	1,907	10,673	565,576	662,152	226,804	8,231

**07 день вторник (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
Биточек куриный 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	1,090
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	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	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569

Итого: 475 15,743 21,925 49,347 457,687 0,206 46,524 0,648 7,153 90,550 183,420 87,909 2,945

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60 1422 60 0,888 3,662 4,518 54,586 0,020 15,600 0,240 1,680 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 2,280 34,610 68,650 22,356 1,087  
3 Пшеница мясной с курдюк запеченный (без панировки) 1/90 783 90 16,555 16,885 6,687 244,927 0,186 0,797 0,019 2,135 20,407 119,501 43,891 1,068  
4 Капша гречневая с маслом 1/150 1680 150 6,878 5,119 35,774 216,673 0,226 0,040 0,021 3,544 22,005 159,153 106,401 3,573  
5 Напиток из шиповника 1/200 656 200 0,240 0,020 16,428 66,854 0,000 0,000 0,000 0,000 11,052 3,302 3,676 0,375  
Итого: 700 29,178 32,765 78,336 724,907 0,510 26,711 0,458 9,639 111,747 372,221 188,660 6,610  
Всего: 44,921 54,691 127,674 1 182,594 0,716 73,235 1,106 16,792 202,297 555,641 276,569 9,555

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60 1801 60 0,749 3,654 4,274 52,979 0,035 2,880 1,152 1,814 17,769 32,130 22,020 0,422  
2 Омлет с сыром 1/150 1425 150 15,239 21,021 1,682 256,879 0,062 0,410 0,243 4,858 230,012 271,126 22,050 2,134  
3 Какао с молоком 1/200 1707 200 3,522 2,740 20,302 119,956 0,002 1,300 0,020 0,006 127,510 103,103 23,500 0,586  
4 Фрукты свежие по сезону (ы)/1/100 100 100 0,650 0,300 8,950 41,100 0,035 35,000 0,200 25,000 17,000 11,000 1,250  
Итого: 510 20,160 27,715 35,209 470,914 0,134 39,590 1,415 6,878 400,291 423,359 78,570 4,392

Обед

1 Салат из свежegy капусты с сыром 1/60 387 60 1,630 4,407 4,847 65,576 0,012 5,529 0,006 1,651 52,588 42,134 13,900 0,789  
2 Ши из свежegy капусты с картошкой и сметаной на 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 Картофель тушеный с печенью 1/200 1398 200 16,891 12,168 31,110 301,516 0,211 51,810 0,736 4,245 38,768 276,884 55,120 5,340  
4 Компот из яблок 1/200 1690 200 0,080 0,080 16,960 68,880 0,006 2,000 0,040 12,200 2,206 3,700 0,487  
Итого: 660 22,699 23,607 61,198 548,048 0,283 82,593 0,914 7,932 149,770 361,258 92,428 7,534  
Всего: 42,859 51,322 96,406 1 018,961 0,417 122,183 2,339 14,810 550,061 784,617 170,998 11,926

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1 Салат Осенний 1/60 665 60 0,709 3,682 4,693 54,743 0,033 4,003 0,720 1,755 17,095 25,349 16,167 0,533  
2 Биточек мясной натуральной запеченный (без хлеба) 1/90 1183 90 11,077 15,158 13,238 233,681 0,318 0,880 0,048 2,841 15,020 78,299 13,248 0,816  
3 Рис отварной с маслом 1/150 1700 150 3,780 4,331 41,024 218,195 0,179 0,021 0,473 41,280 174,909 64,251 1,160  
4 Чай заварной с сахаром 1/200 1675 200 0,120 0,031 15,041 60,921 0,000 0,060 0,000 0,000 12,528 4,950 4,664 0,539  
Итого: 500 15,686 23,202 73,996 567,541 0,530 4,943 0,789 5,069 85,923 283,508 98,330 3,049

Обед

1 Салат Мозаика 1/60 353 60 0,970 3,712 5,727 60,197 0,047 7,404 0,247 1,686 13,059 30,797 13,301 0,478  
2 Суп-харчо по-домашнему 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 0,970  
3 Капша гречневая с курдюк 1/200 1115 200 20,749 18,019 36,990 393,129 0,272 3,401 0,320 7,052 35,588 263,659 157,576 4,428  
4 Компот из ябл. з/м 1/200 1658 200 0,160 0,060 16,920 68,860 0,012 2,000 0,120 13,000 4,006 3,700 0,147  
Итого: 660 26,310 28,280 77,035 667,897 0,425 19,959 0,573 10,869 91,071 371,186 202,315 6,023  
Всего: 41,996 51,481 151,031 1 235,438 0,955 24,902 1,362 15,937 176,994 654,693 300,646 9,072

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1 Творог с мягкой сметаной 1/120/20 1755 150 19,959 17,126 35,195 374,754 2,570 0,581 0,095 2,224 195,724 261,222 29,152 0,779  
2 Фрукты свежие (яблоко) (ы)/1/150 518 150 0,975 0,450 13,425 61,650 0,053 52,500 0,300 0,300 37,500 25,500 16,500 1,875  
3 Чай заварной с шиповником 1/200 1666 200 0,240 0,020 16,428 66,854 0,000 0,040 0,000 0,000 11,052 3,302 3,676 0,375  
Итого: 350 21,174 17,597 65,047 503,258 2,623 53,121 0,096 2,524 244,276 290,024 49,328 3,029

Обед

1 Салат из свежegy капусты с морковью 1/60 1672 60 0,981 3,653 4,185 53,545 0,020 22,050 0,180 1,668 27,687 20,280 11,232 0,369  
2 Уха 1/200 339 200 7,003 4,639 22,764 160,998 0,561 17,326 0,163 2,044 38,402 124,373 35,614 1,289  
3 Мясо свиного гушено с овощами 1/90 123 90 14,848 16,636 3,295 222,297 0,473 0,450 1,055 11,223 102,993 15,233 0,922  
4 Картофель отварной с маслом 1/150 1711 150 3,053 4,406 24,524 149,960 0,181 30,000 0,021 2,003 24,540 90,263 35,016 1,426  
5 Компот из яблок 1/200 1690 200 0,080 0,080 16,960 68,880 0,006 2,000 0,040 12,200 2,206 3,700 0,487  
Итого: 25,964 29,435 71,728 655,680 1,239 71,826 0,364 5,009 114,052 340,114 100,795 4,493  
Всего: 47,139 47,031 136,775 1 158,938 3,863 124,947 0,459 7,534 358,328 630,138 150,123 7,522

11 день понедельник (3 неделя)

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	0,250
3	Фрукты свежие по сезону (я)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,956	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</b>	<b>0,144</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	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 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	17,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,601</b>	<b>35,200</b>	<b>79,993</b>	<b>751,176</b>	<b>0,475</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>10,639</b>	<b>144,331</b>	<b>313,873</b>	<b>147,909</b>	<b>9,230</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,166</b>	<b>48,826</b>	<b>140,951</b>	<b>1167,903</b>	<b>0,619</b>	<b>88,339</b>	<b>0,803</b>	<b>11,226</b>	<b>572,362</b>	<b>683,222</b>	<b>227,743</b>	<b>11,366</b>

**12 день вторник (3 неделя)****Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880		1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,330	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	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 кукрузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо свиными гушное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 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
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>27,057</b>	<b>32,363</b>	<b>70,935</b>	<b>683,235</b>	<b>0,766</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,249</b>	<b>117,399</b>	<b>329,963</b>	<b>157,612</b>	<b>6,367</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,875</b>	<b>52,757</b>	<b>132,377</b>	<b>1183,816</b>	<b>1,045</b>	<b>43,281</b>	<b>1,785</b>	<b>14,193</b>	<b>194,996</b>	<b>640,646</b>	<b>297,376</b>	<b>9,435</b>

**13 день среда (3 неделя)****Завтрак**

1	Омлет с кукрузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Фрукты свежие по сезону (я)/1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,092</b>	<b>18,673</b>	<b>37,756</b>	<b>387,447</b>	<b>0,122</b>	<b>55,092</b>	<b>0,250</b>	<b>4,086</b>	<b>260,380</b>	<b>333,679</b>	<b>57,600</b>	<b>4,781</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,648</b>	<b>91,071</b>	<b>628,945</b>	<b>0,424</b>	<b>55,327</b>	<b>0,534</b>	<b>4,631</b>	<b>144,443</b>	<b>460,089</b>	<b>109,767</b>	<b>3,734</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,800</b>	<b>35,321</b>	<b>128,827</b>	<b>1016,392</b>	<b>0,546</b>	<b>110,418</b>	<b>0,785</b>	<b>8,717</b>	<b>404,823</b>	<b>793,768</b>	<b>167,367</b>	<b>8,515</b>

**14 день четверг (3 неделя)****Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
	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	0,710	0,010	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Чай заварной с молоком 1/200		<b>500</b>	<b>20,712</b>	<b>26,750</b>	<b>71,471</b>	<b>609,482</b>	<b>0,604</b>	<b>23,483</b>	<b>0,223</b>	<b>8,074</b>	<b>137,741</b>	<b>302,984</b>	<b>145,162</b>	<b>5,650</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
---	-----------------------	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
2 Мясо телят припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003	
3 Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	
4 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,960	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,685</b>	<b>28,933</b>	<b>73,459</b>	<b>652,967</b>	<b>0,333</b>	<b>24,713</b>	<b>0,386</b>	<b>5,939</b>	<b>359,780</b>	<b>153,810</b>	<b>3,655</b>	
<b>Всего:</b>			<b>45,396</b>	<b>55,683</b>	<b>144,929</b>	<b>1 262,449</b>	<b>0,937</b>	<b>48,196</b>	<b>0,608</b>	<b>14,013</b>	<b>256,338</b>	<b>662,763</b>	<b>298,972</b>	<b>9,305</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

1 Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2 Чай заварной с лимоником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
3 Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>

**Обед**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3 Терфеле 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	20,030	0,918
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,960	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>19,314</b>	<b>28,100</b>	<b>67,141</b>	<b>598,724</b>	<b>0,631</b>	<b>42,201</b>	<b>1,387</b>	<b>6,113</b>	<b>98,270</b>	<b>267,010</b>	<b>95,034</b>	<b>3,656</b>
<b>Всего:</b>			<b>40,488</b>	<b>45,697</b>	<b>132,189</b>	<b>1 101,981</b>	<b>3,255</b>	<b>95,322</b>	<b>1,483</b>	<b>8,637</b>	<b>342,546</b>	<b>557,033</b>	<b>144,362</b>	<b>6,885</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040	66,800	66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	1,250
3 Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,000	
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</b>	<b>0,144</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Пи 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 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4 Компот из яблок з/м 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	21,000	0,000	8,200	19,356	8,200	0,497	
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>22,920</b>	<b>28,117</b>	<b>67,008</b>	<b>612,767</b>	<b>0,354</b>	<b>74,504</b>	<b>0,732</b>	<b>7,564</b>	<b>131,795</b>	<b>289,985</b>	<b>134,108</b>	<b>4,466</b>
<b>Всего:</b>			<b>35,485</b>	<b>41,743</b>	<b>127,966</b>	<b>1 029,494</b>	<b>0,498</b>	<b>111,534</b>	<b>0,829</b>	<b>8,151</b>	<b>559,826</b>	<b>659,335</b>	<b>213,942</b>	<b>6,602</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

Колбаса куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, поджаривовка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2 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	
3 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>19,621</b>	<b>19,381</b>	<b>65,962</b>	<b>516,760</b>	<b>0,348</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,022</b>	<b>62,879</b>	<b>256,021</b>	<b>162,195</b>	<b>5,538</b>

**Обед**

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	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 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4 Напиток из лимонника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>21,681</b>	<b>31,360</b>	<b>59,706</b>	<b>607,789</b>	<b>0,679</b>	<b>58,727</b>	<b>1,366</b>	<b>7,620</b>	<b>127,623</b>	<b>269,229</b>	<b>99,153</b>	<b>4,197</b>
<b>Всего:</b>			<b>41,302</b>	<b>50,741</b>	<b>125,668</b>	<b>1 124,549</b>	<b>1,027</b>	<b>73,455</b>	<b>1,525</b>	<b>14,642</b>	<b>190,502</b>	<b>525,249</b>	<b>261,349</b>	<b>9,735</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1 Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2 Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
3 Каваро с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,178</b>	<b>19,328</b>	<b>36,773</b>	<b>405,752</b>	<b>0,139</b>	<b>55,510</b>	<b>0,574</b>	<b>3,251</b>	<b>248,650</b>	<b>347,336</b>	<b>81,703</b>	<b>4,971</b>

## Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
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	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,943</b>	<b>33,141</b>	<b>67,682</b>	<b>644,769</b>	<b>0,594</b>	<b>60,757</b>	<b>0,764</b>	<b>9,628</b>	<b>127,127</b>	<b>226,437</b>	<b>90,785</b>	<b>4,625</b>
<b>Всего:</b>	<b>19 день четверг (4 недели)</b>			<b>40,121</b>	<b>52,469</b>	<b>104,455</b>	<b>1 050,521</b>	<b>0,733</b>	<b>116,267</b>	<b>1,338</b>	<b>12,878</b>	<b>375,777</b>	<b>573,773</b>	<b>172,488</b>	<b>9,596</b>

## Завтрак

1	Каша Гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,389
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>21,357</b>	<b>26,116</b>	<b>59,201</b>	<b>557,277</b>	<b>0,651</b>	<b>5,990</b>	<b>1,482</b>	<b>8,755</b>	<b>119,071</b>	<b>330,667</b>	<b>152,356</b>	<b>5,316</b>

## Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яг.од.з.м. 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>21,216</b>	<b>28,103</b>	<b>71,934</b>	<b>625,530</b>	<b>0,356</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>6,879</b>	<b>128,386</b>	<b>274,854</b>	<b>115,835</b>	<b>7,730</b>
<b>Всего:</b>	<b>20 день пятница (4 недели)</b>			<b>42,573</b>	<b>54,220</b>	<b>131,135</b>	<b>1 182,807</b>	<b>1,007</b>	<b>54,027</b>	<b>1,734</b>	<b>15,634</b>	<b>247,457</b>	<b>605,520</b>	<b>268,191</b>	<b>13,045</b>

## Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Фрукты свежие по сезону (у) 1/150	518	200	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>2,524</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
	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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,744</b>	<b>59,206</b>	<b>618,826</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>4,137</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,000</b>	<b>50,341</b>	<b>124,253</b>	<b>1 122,084</b>	<b>3,333</b>	<b>126,886</b>	<b>0,774</b>	<b>9,979</b>	<b>363,389</b>	<b>553,756</b>	<b>139,140</b>	<b>7,166</b>