



2023 г.

Б.А. Кененаринов  
2023 г.

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

возрастная категория 7-11 лет и старше

по рекомендациям СанПиН 2.3.12.4.3590-20

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	

## 1 день понедельник (1 неделя)

дегустак															
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
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	
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	
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>545</b>	<b>24,790</b>	<b>18,750</b>	<b>51,088</b>	<b>472,258</b>	<b>0,303</b>	<b>68,819</b>	<b>0,069</b>	<b>1,028</b>	<b>77,454</b>	<b>261,186</b>	<b>125,845</b>	<b>4,551</b>	

## 2 день

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
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
Выпечка куринный 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
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
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>45,523</b>	<b>47,836</b>	<b>129,745</b>	<b>1 131,597</b>	<b>0,633</b>	<b>113,343</b>	<b>1,527</b>	<b>10,585</b>	<b>208,713</b>	<b>549,372</b>	<b>257,358</b>	<b>8,557</b>

## 2 день вторник (1 неделя)

дегустак														
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
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
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>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>

## 3 день

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
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Мясо свинины 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	
Капша гречневая 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	
Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	11,052	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>

## 3 день среда (1 неделя)

дегустак														
Омлет без молока с курицей и картофелем 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
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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>505</b>	<b>23,238</b>	<b>21,927</b>	<b>30,571</b>	<b>412,582</b>	<b>0,183</b>	<b>43,083</b>	<b>0,256</b>	<b>4,064</b>	<b>147,010</b>	<b>315,779</b>	<b>68,393</b>	<b>5,219</b>

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	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	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 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				
<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>Весов:</b>				51,953	38,015	117,094	1 018,327	0,589	94,217	0,779	8,494	282,517	750,493	170,072	8,610

**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	14,310	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	33,774	216,673	0,226	0,021	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	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	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	77,950	261,182	140,777	5,738
<i>Итого:</i>															

**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 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	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод 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
<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>Весов:</b>				41,092	52,899	141,290	1 205,622	0,942	51,755	0,975	15,999	196,316	603,499	288,358	9,403

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	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
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,040	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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>			500	21,639	18,340	62,368	501,083	0,307	38,441	0,320	7,252	71,640	283,961	172,252	6,053

**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	11,252	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	Тертая 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>Весов:</b>				43,837	46,571	134,812	1 133,736	1,045	102,972	0,735	13,090	196,528	580,800	274,938	11,100

**06 день понедельник (2 неделя)**

**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	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,040	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	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
<i>Итого:</i>			545	25,517	18,675	67,588	540,493	0,301	38,819	0,069	1,298	94,194	345,832	155,080	4,286

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	0,152	1,814	17,769	32,130	22,020	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	1,970	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				21,000	19,356	8,200	0,497
<i>Итого:</i>			660	21,816	32,498	61,626	626,249	0,685	63,388	1,810	7,666	141,545	272,003	101,770	4,045
<b>Весов:</b>				47,333	51,173	129,214	1 166,742	0,986	102,207	1,879	8,964	235,739	617,835	256,850	8,331

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

Виточек куриный натуральный запеченный (без хлеба)															
1	1/90, свежая капуста с курицей 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	Ргул из Овошей 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
<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>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,153</b>	<b>90,550</b>	<b>183,420</b>	<b>87,909</b>	<b>2,945</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	Расольник Ленинградский 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
Шницель мясной с курицей 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	Каша гречневая 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	0,375
5	Напиток из шиповника 1/200	656	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>29,178</b>	<b>32,765</b>	<b>78,326</b>	<b>724,907</b>	<b>0,510</b>	<b>26,711</b>	<b>0,458</b>	<b>9,639</b>	<b>111,747</b>	<b>372,221</b>	<b>188,660</b>	<b>6,610</b>
<b>Весов:</b>				<b>44,921</b>	<b>54,691</b>	<b>127,674</b>	<b>1182,594</b>	<b>0,716</b>	<b>73,235</b>	<b>1,106</b>	<b>16,792</b>	<b>202,297</b>	<b>555,641</b>	<b>276,569</b>	<b>9,555</b>

## 08 день среда (2 недела)

## 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 без молока 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	1,000	1,250
4	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>515</b>	<b>13,759</b>	<b>19,473</b>	<b>30,244</b>	<b>351,266</b>	<b>0,153</b>	<b>40,272</b>	<b>1,382</b>	<b>5,804</b>	<b>144,267</b>	<b>252,056</b>	<b>53,284</b>	<b>4,560</b>

## Обед

1	Салат из свежлы 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	Пи 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	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	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	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,923</b>	<b>24,051</b>	<b>61,359</b>	<b>549,590</b>	<b>0,283</b>	<b>82,755</b>	<b>0,908</b>	<b>8,449</b>	<b>120,449</b>	<b>344,047</b>	<b>91,182</b>	<b>7,560</b>
<b>Весов:</b>				<b>35,681</b>	<b>43,524</b>	<b>91,604</b>	<b>900,856</b>	<b>0,436</b>	<b>123,027</b>	<b>2,290</b>	<b>14,254</b>	<b>264,716</b>	<b>596,103</b>	<b>144,466</b>	<b>12,120</b>

## 09 день четверг (2 недела)

## 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									
Виточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)											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
2	1/90	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									
3	Чай заварной с сахаром 1/200	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	Рис отварной 1/150	500	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	Каша гречневая с курицей 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	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>26,310</b>	<b>28,280</b>	<b>77,035</b>	<b>667,897</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>Весов:</b>				<b>41,996</b>	<b>51,481</b>	<b>151,031</b>	<b>1235,438</b>	<b>0,955</b>	<b>24,902</b>	<b>1,362</b>	<b>15,937</b>	<b>176,994</b>	<b>654,693</b>	<b>300,646</b>	<b>9,072</b>

## 10 день пятница (2 недела)

## 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	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	3,750	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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>20,203</b>	<b>21,652</b>	<b>67,388</b>	<b>545,231</b>	<b>0,669</b>	<b>54,940</b>	<b>0,320</b>	<b>7,241</b>	<b>79,576</b>	<b>277,390</b>	<b>139,348</b>	<b>6,556</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	1,1252	0,369
2	Уха 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	Мясо свиинины 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	Картофель отварной 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	<b>25,964</b>	<b>29,435</b>	<b>71,728</b>	<b>655,680</b>	<b>1,239</b>	<b>71,826</b>	<b>0,364</b>	<b>5,009</b>	<b>114,052</b>	<b>340,114</b>	<b>100,795</b>	<b>4,493</b>
<i>Всего:</i>				<b>46,167</b>	<b>51,087</b>	<b>139,116</b>	<b>1 200,911</b>	<b>1,908</b>	<b>126,766</b>	<b>0,684</b>	<b>12,250</b>	<b>193,628</b>	<b>617,504</b>	<b>240,143</b>	<b>11,049</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

*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	0,569
2	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)	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
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	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
<i>Итого:</i>			505	<b>18,930</b>	<b>24,030</b>	<b>68,608</b>	<b>566,421</b>	<b>0,624</b>	<b>25,069</b>	<b>0,249</b>	<b>7,909</b>	<b>77,501</b>	<b>256,317</b>	<b>140,082</b>	<b>5,668</b>

*Обед*

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,158	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	0,540	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	0,021	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	2,060	0,000	0,010	19,356	8,200	8,200	0,497
<i>Итого:</i>			700	<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>
<i>Всего:</i>				<b>47,531</b>	<b>59,230</b>	<b>148,601</b>	<b>1 317,597</b>	<b>1,099</b>	<b>76,378</b>	<b>0,955</b>	<b>18,548</b>	<b>221,832</b>	<b>570,189</b>	<b>287,991</b>	<b>14,898</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	2,880	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	0,320	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
<i>Итого:</i>			465	<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>77,897</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	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	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 тушено 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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	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	0,010	11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			700	<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>
<i>Всего:</i>				<b>44,875</b>	<b>52,757</b>	<b>132,377</b>	<b>1 183,816</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 недели)**

*Завтрак*

1	Омлет без молока с кукурузой 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	Фрукты свежие по сезону (V) 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 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
<i>Итого:</i>			525	<b>13,735</b>	<b>15,969</b>	<b>32,645</b>	<b>329,237</b>	<b>0,140</b>	<b>55,852</b>	<b>0,230</b>	<b>4,090</b>	<b>147,398</b>	<b>236,626</b>	<b>39,364</b>	<b>4,764</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	Расолиник Ленинградский 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 1/150	1720	150	3,404	4,900	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	<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>
<i>Всего:</i>				<b>42,443</b>	<b>32,616</b>	<b>123,716</b>	<b>958,182</b>	<b>0,564</b>	<b>111,178</b>	<b>0,765</b>	<b>8,721</b>	<b>291,841</b>	<b>696,715</b>	<b>149,131</b>	<b>8,498</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	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,569
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
4	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>505</b>	<b>19,257</b>	<b>25,505</b>	<b>69,271</b>	<b>583,657</b>	<b>0,624</b>	<b>24,833</b>	<b>0,213</b>	<b>8,084</b>	<b>81,991</b>	<b>259,085</b>	<b>139,262</b>	<b>5,631</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 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	Мясо птицы 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	
4	Рис отварной 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	
5	Компот из ягод 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	
<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>118,597</b>	<b>359,780</b>	<b>153,810</b>	<b>3,655</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,941</b>	<b>54,438</b>	<b>142,729</b>	<b>1 236,624</b>	<b>0,957</b>	<b>49,546</b>	<b>0,598</b>	<b>14,023</b>	<b>200,588</b>	<b>618,865</b>	<b>293,072</b>	<b>9,286</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая с курицей 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
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
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>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,340</b>	<b>62,368</b>	<b>501,083</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,320</b>	<b>7,252</b>	<b>71,640</b>	<b>283,961</b>	<b>172,252</b>	<b>6,053</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	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	Терягеля 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 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	0,060	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>18,934</b>	<b>28,052</b>	<b>71,053</b>	<b>612,420</b>	<b>0,657</b>	<b>45,361</b>	<b>1,387</b>	<b>6,017</b>	<b>108,830</b>	<b>285,590</b>	<b>106,274</b>	<b>3,898</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,573</b>	<b>46,392</b>	<b>133,421</b>	<b>1 113,503</b>	<b>0,964</b>	<b>83,802</b>	<b>1,707</b>	<b>13,269</b>	<b>180,470</b>	<b>569,550</b>	<b>278,526</b>	<b>9,951</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Плов с курицей 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
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
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>505</b>	<b>17,719</b>	<b>17,040</b>	<b>66,117</b>	<b>488,702</b>	<b>0,279</b>	<b>40,396</b>	<b>0,320</b>	<b>4,330</b>	<b>84,828</b>	<b>295,553</b>	<b>128,744</b>	<b>3,897</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	Пиц 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	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из изюма 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>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>40,639</b>	<b>45,157</b>	<b>133,126</b>	<b>1 101,469</b>	<b>0,633</b>	<b>114,900</b>	<b>1,052</b>	<b>11,894</b>	<b>216,623</b>	<b>585,538</b>	<b>262,852</b>	<b>8,362</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба)															
1	1/90, подгарнировка 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 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 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>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 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	

<i>Итого:</i>		660	21,681	31,360	59,706	607,789	0,679	58,727	1,366	7,620	127,623	269,229	99,153	4,197
<i>Всего:</i>			41,302	50,741	125,668	1 124,549	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735
<b>18 день среда (4 недели)</b>														

<b>Завтрак</b>															
1	Омлет без молока 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) (V) 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 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
<i>Итого:</i>			505	17,821	16,623	31,662	347,542	0,157	56,270	0,554	3,255	135,668	250,283	63,467	4,954
<b>Обед</b>															
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
Борш 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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)		1772	90	10,906	15,222	13,458	224,458	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
<i>Итого:</i>			700	18,943	33,141	67,682	644,769	0,594	60,757	0,764	9,628	127,127	226,437	90,785	4,625
<i>Всего:</i>				36,764	49,764	99,344	992,311	0,751	117,027	1,319	12,882	262,795	476,720	154,252	9,579
<b>19 день четверг (4 недели)</b>															

**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	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
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
<i>Итого:</i>			465	19,902	24,871	57,001	531,452	0,671	7,340	1,472	8,765	63,321	286,768	146,456	5,297
<b>Обед</b>															
1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	2,280	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассолник Ленинградский 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
Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба)		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
3	1/90	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,186	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4	Картофельное пюре 1/150	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
5	Компот из яблок 1/200		700	21,216	28,103	71,934	625,530	0,356	48,037	0,251	6,879	128,386	274,854	115,835	7,730
<i>Итого:</i>				41,118	52,975	128,935	1 156,982	1,027	55,377	1,724	15,644	191,707	561,622	262,291	13,026
<b>20 день пятница (4 недели)</b>															

**Завтрак**

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
2	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с лимоном 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>			500	17,808	21,620	67,969	537,687	0,634	37,440	0,320	4,216	81,896	289,733	93,608	3,680
<b>Обед</b>															
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 овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-лужанскому 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
<i>Итого:</i>			660	21,826	32,744	59,206	618,826	0,709	75,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
<i>Всего:</i>				39,634	54,364	127,175	1 156,513	1,344	111,206	0,998	11,670	201,009	553,465	183,420	7,817