

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №10
Либелова Е.В.
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "КК Русский пир"
Д.А. Кененсарина
августа 2024 г.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глутена г. Калининград в МАОУ СОШ №10
2024-2025 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Белки, г	Жиры, г/т.л.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
01 день понедельник (1 неделя)																
Завтрак																
1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,048	0,2	25	17	11	1,25	
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	
Итого:			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 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	Биточек 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	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	26,22	106,86	0,03	0,03	0	0	21	19,356	8,2	0,497	
Итого:			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	
Всего:			44,197	49,827	131,561	1 151,47	9 935	1 527	10,21	206,335	530,698	232,746	8,775			
02 день вторник (1 неделя)																
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	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	
Итого:			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	
	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	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996	
4	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	
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			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	
Всего:			45,617	52,952	119,59	1 137,40	1 875	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888	
03 день среда (1 неделя)																
Завтрак																
1	Омлет без молока с курицей 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 (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 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	
Итого:			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	0,02	14	14	8	2,8
Итого:			700	28,365	15,578	84,506	591,686	0,426	54,082	0,518	4,446	126,887	438,422	110,42	6,335
Всего:				51,602	37,306	115,077	1 002,47	0,609	97,165	0,774	8,511	273,897	754,201	178,813	11,555

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) 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 лимонами 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
Итого:			505	19,158	24,305	69,368	572,849	0,623	17,093	0,297	7,567	77,955	261,182	140,777	5,738

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	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/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
Итого:			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
Всего:				41,092	52,839	141,39	1 205,48	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	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)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	0,252	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	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	0,02	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	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	20,03	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	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			700	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,531	0,415	5,838	124,888	296,839	102,686	5,047
Всего:				43,837	46,291	134,812	1 131,22	1,045	102,972	0,735	13,09	196,528	580,8	274,938	11,1

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак															
1	Мясο 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	0,021	0,473	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	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
Итого:			545	25,517	18,475	67,588	538,693	0,301	38,819	0,069	1,298	94,194	345,832	155,08	4,286

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	Рату овощное с маслом 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 яблок 1/200	1201	200	0,495	0,495	26,22	106,86	0,03	2	0,03	0,03	21	19,356	8,2	0,497
Итого:			660	21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,388	1,81	7,666	141,545	272,003	101,77	4,045
Всего:				47,393	50,883	130,534	1 169,65	0,986	102,207	1,879	8,964	235,739	617,835	256,85	8,331

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

Биточек куриный натуральный заливочный (без хлеба)														
1	1/90	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	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:														
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														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	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 на бульоне 1/200	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 курицей 1/200	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	0,375
Итого:														
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
Всего:														
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)														
Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	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	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,92	196,876	15	2,319
3	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	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:														
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														
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	0,172	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Пти из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,32	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,04	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	200	0,08	16,96	68,16	2	0,006	2	0	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:														
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
Всего:														
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)														
Завтрак														
1	Салат Овсенний 1/60	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)	1183	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	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	41,28	174,909	64,251	1,16
4	Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	12,528	4,95	4,664	0,539	0,539
Итого:														
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														
1	Салат Овощной с картофелем 1/50	60	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	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 курицей 1/200	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	200	0,16	17,02	68,72	2	0,012	2	0	0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:														
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
Всего:														
41,664			50,819	150,396	1225,61		0,987	23,747	1,321	15,502	173,478	642,094	302,365	9,332
10 день пятница (2 недели)														
Завтрак														
1	Капша гречневая с мясом 1/200	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) (в) 1/150	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	37,5	37,5	25,5	16,5	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
Итого:														
550			20,203	21,352	67,388	547,531	0,669	54,94	0,32	7,241	79,576	277,39	139,348	6,556
Обед														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	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	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	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	1,004
4	Картофель отварной 1/150	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	24,82	16,96	68,16	0,0065	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487	
Итого:			700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575
Веско:				47,158	46,172	138,444	1 157,94	1,489	127,892	0,684	12,376	193,34	627,885	281,367	11,131

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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
Колбаса 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
2	1/90	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	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 лимонном 1/200/5		505	18,93	24,03	68,608	566,421	0,624	25,069	0,249	7,909	77,501	256,317	140,082	5,668
Итого:															
Веско:				47,591	59,14	149,921	1 322,31	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898

Обед

1	Салат из кашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	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	86,734	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08	0,054	3,694	12,143	109,174	60,72	1,597
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 яблок 1/200	1261	200	0,495	26,22	106,86	106,86	0,03	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			700	28,661	35,11	81,313	755,886	0,475	51,309	0,706	10,639	144,331	313,873	147,909	9,23
Веско:				47,591	59,14	149,921	1 322,31	1,099	76,378	0,955	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	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 лимонном 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
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944	77,597	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	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
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	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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	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	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			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
Веско:				45,902	48,213	131,656	1 144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,122	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	237,1	0,077	1,816	0,261	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	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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
Итого:			505	15,236	17,683	29,514	338,146	0,133	38,876	0,261	4,494	150,694	258,476	37,164	4,448

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 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	Рагу 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 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		200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0	0,02	14	14	8	2,8
Итого:			700	28,708	16,636	87,471	614,437	0,424	55,327	0,534	4,631	158,443	474,089	117,767	6,534
Веско:				43,944	34,319	116,985	952,583	0,557	94,202	0,796	9,125	309,137	732,565	154,931	10,982

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

Коллета 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	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:															
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	1,97	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
4	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
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
Итого:															
Всего:															

15 день пятница (3 недели)															
Завтрак															
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 (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
Итого:															
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 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	Тефтели 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	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
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
Итого:															
Всего:															

16 день понедельник (4 недели)															
Завтрак															
1	Шов 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 (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 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
Итого:															
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1423	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	93,804	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:															
Всего:															

17 день вторник (4 недели)															
Завтрак															
1	Коллета мясная запеченная в соусе 1/90,	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	полдариновка из свежей капусты 1/30	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	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	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
Итого:															
Обед															
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	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	Паштук из шпильника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			660	21,681	31,312	59,706	607,357	0,679	58,777	1,366	7,62	127,623	269,229	99,153	4,197
Всего:				40,105	53,213	126,088	1 143,69	1,291	72,699	1,525	14,558	190,502	514,749	233,209	9,651

18 день среда (4 недели)

Завтрак																
1	Омлет (без молока) с курицей 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	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	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 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	
Итого:			505	15,236	17,683	29,514	338,146	0,133	38,876	0,261	4,494	150,694	258,476	37,164	4,448	

Обед

1	Салат из свежей капусты с курицей 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	
Ворш со свежей капустой с картофелем на бульоне																
2	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	Теряги 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	1,006	
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	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487	
Итого:			700	20,271	25,859	68,008	585,845	0,324	68,535	0,361	5,888	126,596	264,986	119,925	4,416	
Всего:				35,507	43,542	97,521	923,991	0,457	107,411	0,622	10,382	277,29	523,462	157,089	8,864	

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	1,132	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 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	
Итого:			465	21,662	21,709	56,456	507,854	0,327	8,341	1,472	8,877	67,885	301,839	184,86	5,419	

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004	
2	Рассолыник 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	
Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)																
3	1/90	1772	90	10,906	13,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156	
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	1,281	
5	Компот из яблок 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	
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675	
Всего:				41,696	52,575	129,043	1 156,13	0,949	55,694	1,724	15,808	197,05	566,849	272,966	13,093	

20 день пятница (4 недели)

Завтрак																
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	2,055	
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	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 лимономком 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			500	17,808	21,42	67,969	535,887	0,634	37,44	0,32	4,216	81,896	289,733	93,608	3,68	

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 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	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:				39,634	54,084	127,175	1 153,99	1,344	111,206	0,998	11,67	201,009	553,465	183,42	7,817