

"СОГЛАСОВАН"
Директор МАОУ СОШ №10
Лебедева Е.З.
" " " 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "КК-Русский пир"



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининград МАОУ СОШ №10
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецептур | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------------|------------|----------------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 01 день понедельник (1 неделя) | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 200 | 4,74 | 6,775 | 32,479 | 0,103 | 1,105 | 0,041 | 0,3 | 123,095 | 177,453 | 47,794 | 0,772 |
| 2 | 20 | 5,36 | 5,04 | 66,8 | 0,006 | 0,14 | 0,042 | 0,08 | 200 | 120 | 11 | 1,25 |
| 3 | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 0,035 | 35 | 0,035 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 4 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| Итого: | 520 | 12,564 | 13,427 | 60,958 | 0,144 | 37,03 | 0,097 | 0,587 | 428,031 | 369,35 | 79,834 | 2,136 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 60 | 0,802 | 2,441 | 4,517 | 0,028 | 2,736 | 0,864 | 1,229 | 18,276 | 28,977 | 18,087 | 0,315 |
| 2 | 200 | 4,432 | 6,488 | 17,398 | 0,095 | 7,154 | 0,006 | 2,011 | 29,424 | 72,724 | 27,738 | 0,97 |
| 3 | 90 | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 4 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 0,122 | 32,919 | 0,54 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | 200 | 0,495 | 26,22 | 106,86 | 0,03 | | | | 21 | 19,356 | 8,2 | 0,497 |
| Итого: | 700 | 19,407 | 31,277 | 80,473 | 0,632 | 43,768 | 1,458 | 9,182 | 128,881 | 269,512 | 106,901 | 4,223 |
| Всего: | | 31,971 | 44,704 | 141,431 | 0,776 | 80,797 | 1,555 | 9,769 | 556,912 | 638,862 | 186,735 | 6,359 |
| 02 день вторник (1 неделя) | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 0,035 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 | 0,422 |
| 2 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91 | 0,623 | 34,65 | 0,32 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 3 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 | 0,569 |
| Итого: | 465 | 17,533 | 25,133 | 49,376 | 0,678 | 39,59 | 1,472 | 5,601 | 71,989 | 237,633 | 84,416 | 3,448 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 60 | 1,026 | 3,644 | 4,626 | 0,018 | 19,661 | 0,12 | 1,65 | 26,925 | 20,481 | 10,314 | 0,304 |
| 2 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | 90 | 15,875 | 12,092 | 2,574 | 0,052 | 1,799 | 0,09 | 1,176 | 13,349 | 114,503 | 57,064 | 0,996 |
| 4 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 0,226 | 216,673 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| Итого: | 700 | 28,084 | 27,819 | 70,214 | 0,346 | 36,354 | 0,403 | 8,369 | 119,525 | 341,473 | 199,443 | 6,44 |
| Всего: | | 45,617 | 52,952 | 119,59 | 1,024 | 75,944 | 1,875 | 13,97 | 191,514 | 579,105 | 283,859 | 9,888 |
| 03 день среда (1 неделя) | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 200 | 20,319 | 28,028 | 2,243 | 0,083 | 0,547 | 0,324 | 6,477 | 306,683 | 361,501 | 29,4 | 2,845 |
| 2 | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 0,035 | 35 | 0,035 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 3 | 200 | 1,83 | 1,524 | 6,38 | 0,001 | 0,79 | 0,017 | 0,015 | 80,77 | 55,864 | 10,3 | 0,077 |
| Итого: | 500 | 22,799 | 29,652 | 17,573 | 0,119 | 36,337 | 0,341 | 6,692 | 412,453 | 434,365 | 50,7 | 4,172 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | 190, званка 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 | Рану 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 |
| Итого: | | | 475 | 15,743 | 21,925 | 49,347 | 457,687 | 0,206 | 46,524 | 0,648 | 7,153 | 90,55 | 183,42 | 87,909 | 2,945 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | 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 | |
| Итого: | | | 660 | 26,495 | 28,769 | 72,857 | 656,338 | 0,369 | 29,315 | 0,738 | 11,012 | 104,923 | 357,226 | 195,944 | 6,397 |
| Всего: | | | | 42,237 | 50,695 | 122,204 | 1 114,02 | 0,576 | 75,839 | 1,386 | 18,165 | 195,473 | 540,646 | 283,853 | 9,342 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 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 | 2,88 | 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 | 256,879 | 0,062 | 0,41 | 0,243 | 4,858 | 230,012 | 271,126 | 22,05 | 2,134 |
| 3 | Копейный 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 (в) 1/100 | - | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | 0,2 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 510 | 18,453 | 26,287 | 34,435 | 448,134 | 0,133 | 39,075 | 1,41 | 6,879 | 352,717 | 375,153 | 65,11 | 3,919 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежеслы 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 | 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 | 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 | 0,08 | 16,96 | 68,16 | 0,006 | 2 | 0,04 | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| Итого: | | | 660 | 23,308 | 28,772 | 59,397 | 589,767 | 0,322 | 66,433 | 0,498 | 7,575 | 151,91 | 293,355 | 131,172 | 4,737 |
| Всего: | | | | 41,76 | 55,059 | 93,833 | 1 037,90 | 0,455 | 105,508 | 1,908 | 14,454 | 504,627 | 668,507 | 196,282 | 8,656 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 09 день четверг (2 неделя) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной 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 | 0,06 | 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 | 0,04 | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 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 1/60 | 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 | 0,02 | 17,02 | 68,72 | 0,012 | 2 | 0,12 | 0,12 | 13 | 4,006 | 3,7 | 0,147 |
| Итого: | | | 660 | 26,31 | 28,22 | 77,135 | 667,757 | 0,425 | 19,959 | 0,573 | 10,869 | 91,071 | 371,186 | 202,315 | 6,023 |
| Всего: | | | | 41,825 | 51,438 | 151,35 | 1 235,64 | 0,995 | 24,981 | 1,362 | 15,783 | 175,255 | 647,227 | 304,582 | 9,412 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 10 день пятница (2 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 (в) 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 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: | | | 500 | 26,487 | 23,483 | 55,586 | 539,637 | 3,256 | 35,841 | 0,184 | 1,101 | 302,387 | 362,504 | 53,341 | 2,604 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 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 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 | 0,08 | 16,96 | 68,16 | 0,006 | 2 | 0,04 | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Итого: | 700 | 26,955 | 24,82 | 75,052 | 615,411 | 0,82 | 72,952 | 0,364 | 5,135 | 113,764 | 350,495 | 142,019 | 4,575 |
| Всего: | | 53,442 | 48,303 | 126,638 | 1,155,05 | 4,076 | 108,793 | 0,548 | 6,235 | 416,151 | 713 | 195,36 | 7,179 |

11 день понедельник (3 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1,25 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,55 | 39,3 | 0,035 | 3,5 | 0,2 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| 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 |
| Итого: | | 520 | | 12,564 | 13,427 | 60,958 | 414,927 | 0,144 | 37,03 | 0,097 | 0,587 | 428,031 | 369,35 | 79,834 | 2,136 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат из крапивы капусты со свежей 1/60 | 664 | 60 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | 0,166 | 2,032 | 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 | 13,631 | 214,886 | 0,093 | 1,715 | 0,048 | 2,771 | 13,011 | 81,333 | 45,265 | 1,24 |
| 4 | Рату из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,54 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1201 | 200 | 0,495 | - | 26,22 | 106,86 | 0,03 | - | - | - | 21 | 19,356 | 8,2 | 0,497 |
| Всего: | | | 700 | 23,675 | 30,12 | 78,511 | 678,223 | 0,447 | 50,944 | 0,754 | 9,716 | 145,199 | 286,032 | 132,454 | 8,873 |
| Итого: | | | | 36,239 | 43,547 | 139,069 | 1,093,15 | 0,591 | 87,973 | 0,851 | 10,303 | 573,23 | 655,382 | 212,288 | 11,009 |

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 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 | 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 |
| 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 курица 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 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,423 | 66,854 | 0 | 0,04 | 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: | | | | 45,902 | 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 с кукурузой 1/170/30 | 17 | 200 | 14,421 | 17,547 | 5,37 | 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 (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 3,5 | 0,2 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 500 | 16,885 | 19,159 | 33,851 | 375,376 | 0,113 | 37,601 | 0,275 | 4,491 | 216,102 | 307,323 | 41,94 | 3,992 |

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 | Рисовый суп 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 разный 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 | 28,708 | 16,636 | 87,471 | 614,437 | 0,424 | 55,537 | 0,534 | 4,631 | 158,443 | 474,089 | 117,767 | 6,534 |
| Всего: | | | | 45,593 | 35,795 | 121,322 | 989,814 | 0,537 | 92,927 | 0,81 | 9,122 | 374,545 | 781,412 | 159,707 | 10,527 |

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 | Копченая 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Итого: | | 500 | 19,212 | 25,5 | 532,832 | 0,604 | 22,833 | 0,213 | 8,074 | 257,985 | 138,662 | 5,601 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биннетт овощной 1/60 | 462 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 0,521 |
| | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне | | | | | | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97 | 39,534 | 41,794 | 0,823 |
| 2 | 1/200 | 1454 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,053 | 1,576 | 0,473 | 1,18 | 10,935 | 113,374 | 1,004 |
| 3 | Мясо птицы приущенное с овощами 1/90 | 1716 | 15,838 | 12,102 | 2,619 | 182,748 | 0,179 | 41,28 | 0,12 | 13 | 4,006 | 3,7 | 0,147 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/150 | 1700 | 3,78 | 4,331 | 41,024 | 218,195 | 0,012 | 2 | | | | | |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 0,16 | 17,02 | 68,72 | 0,333 | 24,714 | 0,386 | 5,939 | 118,601 | 359,857 | 153,849 | 3,656 |
| Итого: | | 700 | 24,696 | 28,88 | 73,559 | 652,936 | 0,937 | 47,546 | 0,598 | 14,013 | 198,592 | 617,842 | 9,257 |
| Всего: | | | 43,908 | 54,38 | 142,68 | 1,235,77 | | | | | | | |

15 день пятница (3 недели)

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Творог с кипяченой сметаной 1/150/50 | 223 | 25,597 | 23,363 | 30,209 | 433,483 | 3,221 | 0,801 | 0,184 | 0,901 | 266,333 | 342,203 | 38,665 |
| 2 | Чай заварной с лимоником 1/200 | 1666 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (в)1/150 | 518 | 0,975 | 0,15 | 13,425 | 58,95 | 0,053 | 52,5 | 0,3 | 0,3 | 37,5 | 25,5 | 16,5 |
| Итого: | | 550 | 26,812 | 23,533 | 60,061 | 559,287 | 3,274 | 53,341 | 0,184 | 1,201 | 314,887 | 371,004 | 58,841 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,08 | 25,674 | 43,274 | 14,268 |
| 3 | Тефтели мясные 1/90 | 134 | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239 | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,03 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 3,053 | 4,406 | 149,96 | 0,181 | 30 | 0,021 | 0,203 | 0,203 | 24,54 | 90,263 | 35,016 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 0,16 | 17,02 | 68,72 | 0,112 | 2 | | 0,12 | 13 | 4,006 | 3,7 | 0,147 |
| Итого: | | 700 | 19,314 | 28,04 | 67,241 | 598,584 | 0,631 | 42,201 | 1,387 | 6,113 | 98,27 | 267,01 | 95,034 |
| Всего: | | | 46,126 | 51,573 | 127,303 | 1,157,87 | 3,905 | 95,542 | 1,571 | 7,313 | 413,157 | 638,014 | 153,875 |

16 день понедельник (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом 1/2/60 | 1721 | 4,74 | 6,775 | 32,479 | 209,851 | 0,103 | 1,105 | 0,041 | 0,3 | 123,095 | 177,453 | 47,794 |
| 2 | Сыр твердый 1/20 | -/- | 5,36 | 5,04 | | 66,8 | 0,006 | 0,14 | 0,042 | 0,08 | 200 | 120 | 11 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100 | -/- | 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 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 |
| Итого: | | 520 | 12,564 | 13,427 | 60,958 | 414,927 | 0,144 | 37,03 | 0,097 | 0,587 | 428,031 | 369,35 | 79,834 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 0,888 | 3,65 | 4,518 | 54,478 | 0,02 | 15,6 | 0,24 | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/90 | 1716 | 15,838 | 12,102 | 2,619 | 182,748 | 0,053 | 1,576 | 1,18 | 1,18 | 10,935 | 113,374 | 56,457 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/150 | 1700 | 3,78 | 4,331 | 41,024 | 218,195 | 0,179 | 41,28 | 0,021 | 0,473 | 41,28 | 174,909 | 64,251 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 0,495 | 26,22 | 106,86 | 0,03 | 0,03 | 21 | | 19,356 | 8,2 | 0,497 | |
| Итого: | | 700 | 25,099 | 27,035 | 82,662 | 674,357 | 0,336 | 40,43 | 0,433 | 5,329 | 143,102 | 369,288 | 160,952 |
| Всего: | | | 37,664 | 40,461 | 143,619 | 1,089,28 | 0,48 | 77,46 | 0,53 | 5,916 | 571,133 | 738,637 | 240,786 |

17 день вторник (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Коплет мясной натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подпарировка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 11,382 | 16,746 | 15,417 | 257,913 | 0,366 | 11,911 | 0,138 | 3,384 | 26,346 | 80,317 | 22,39 |
| 2 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 2,06 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 |
| Итого: | | 475 | 18,424 | 21,901 | 66,382 | 536,332 | 0,613 | 13,971 | 0,159 | 6,938 | 62,879 | 245,521 | 134,055 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Осенний 1/60 | 665 | 0,709 | 3,634 | 4,693 | 54,311 | 0,033 | 4,003 | 0,72 | 1,755 | 17,095 | 25,349 | 16,167 |
| 2 | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200 | 1441 | 4,246 | 6,471 | 14,285 | 132,364 | 0,086 | 9,242 | 0,166 | 1,984 | 36,234 | 61,854 | 25,508 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,56 | 45,442 | 0,48 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 |
| 4 | Напиток из лимонника 1/200 | 656 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 |
| Итого: | | 660 | 21,681 | 31,312 | 59,706 | 607,357 | 0,679 | 58,727 | 1,366 | 7,62 | 127,623 | 269,229 | 99,153 |
| Всего: | | | 40,105 | 53,213 | 126,088 | 1,143,69 | 1,291 | 72,699 | 1,525 | 14,558 | 190,502 | 514,749 | 233,209 |

18 день среда (4 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|-------------|--------------|
| 1 | Омлет 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 (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | 0,2 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,74 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,3 | 0,02 | 0,006 | 127,51 | 103,103 | 23,5 | 0,586 |
| Итого: | | | 500 | 18,593 | 20,387 | 34,624 | 396,356 | 0,114 | 38,116 | 0,281 | 4,49 | 263,676 | 355,529 | 55,4 | 4,465 |

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 |
| 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 | Тертая 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 | 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 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 | 28,622 | 26,356 | 66,425 | 585,396 | 0,305 | 65,587 | 0,365 | 5,871 | 149,216 | 273,277 | 119,184 | 4,27 |
| Всего: | | | | 39,215 | 46,744 | 101,049 | 981,752 | 0,419 | 103,703 | 0,646 | 10,361 | 412,892 | 630,806 | 174,584 | 3,735 |

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 | Кап. Печеная 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 | 0,539 | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 |
| Итого: | | | 460 | 21,617 | 21,704 | 56,306 | 507,029 | 0,307 | 6,341 | 1,472 | 8,867 | 65,885 | 300,739 | 184,26 | 5,389 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60 | 664 | 60 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | 0,178 | 2,28 | 21,114 | 20,967 | 10,59 | 4,004 |
| 2 | Рисовый суп Лениградский 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 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 | 0,347 |
| 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: | | | | 41,651 | 52,57 | 128,893 | 1155,31 | 0,929 | 53,694 | 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 (в) 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 шиповником 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 | 26,487 | 23,483 | 55,586 | 539,637 | 3,256 | 35,841 | 0,184 | 1,101 | 302,387 | 362,504 | 53,341 | 2,604 |

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 |
| 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 | 0,08 | 16,96 | 68,16 | 0,006 | 2 | 0,04 | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| Итого: | | | 600 | 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: | | | | 48,312 | 56,147 | 114,792 | 1157,74 | 3,966 | 109,607 | 0,862 | 8,555 | 421,5 | 626,236 | 143,153 | 6,74 |