

15 августа 2024 г.

17 августа 2024 г.



## Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

Для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютенa г. Калининграда  
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПин 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	0,2	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			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	0,935	112,587	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
2	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	Капша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,04	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
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	1,024	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 (в)/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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,238</b>	<b>21,727</b>	<b>30,571</b>	<b>410,782</b>	<b>0,183</b>	<b>43,083</b>	<b>0,256</b>	<b>4,064</b>	<b>147,01</b>	<b>315,779</b>	<b>68,393</b>	<b>5,219</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	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 асортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,365</b>	<b>15,578</b>	<b>84,506</b>	<b>591,686</b>	<b>0,426</b>	<b>54,082</b>	<b>0,518</b>	<b>4,446</b>	<b>126,887</b>	<b>438,422</b>	<b>110,42</b>	<b>6,335</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,602</b>	<b>37,306</b>	<b>115,077</b>	<b>1002,47</b>	<b>0,609</b>	<b>97,165</b>	<b>0,774</b>	<b>8,511</b>	<b>273,897</b>	<b>754,201</b>	<b>178,813</b>	<b>11,555</b>

**04 день четверг (1 неделя)****Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
	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 лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,158</b>	<b>24,305</b>	<b>69,368</b>	<b>572,849</b>	<b>0,623</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>7,567</b>	<b>77,95</b>	<b>261,182</b>	<b>140,777</b>	<b>5,738</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
	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	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,535</b>	<b>72,022</b>	<b>632,633</b>	<b>0,319</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,432</b>	<b>118,366</b>	<b>342,316</b>	<b>147,581</b>	<b>3,665</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,092</b>	<b>52,839</b>	<b>141,39</b>	<b>1205,48</b>	<b>0,942</b>	<b>51,755</b>	<b>0,975</b>	<b>15,999</b>	<b>196,316</b>	<b>603,499</b>	<b>288,358</b>	<b>9,403</b>

**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		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,14</b>	<b>62,368</b>	<b>499,283</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,252</b>	<b>71,64</b>	<b>283,961</b>	<b>172,252</b>	<b>6,053</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясные 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,152</b>	<b>72,444</b>	<b>631,934</b>	<b>0,739</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>5,838</b>	<b>124,888</b>	<b>296,839</b>	<b>102,686</b>	<b>5,047</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,837</b>	<b>46,291</b>	<b>134,812</b>	<b>1131,22</b>	<b>1,045</b>	<b>102,972</b>	<b>0,735</b>	<b>13,09</b>	<b>196,528</b>	<b>580,8</b>	<b>274,938</b>	<b>11,1</b>

**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	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,021	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	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

**13 день среда (3 неделя)****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 (в)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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>15,236</b>	<b>17,683</b>	<b>29,514</b>	<b>338,146</b>	<b>0,133</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,494</b>	<b>150,694</b>	<b>258,476</b>	<b>37,164</b>	<b>4,448</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский 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 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,636</b>	<b>87,471</b>	<b>614,437</b>	<b>0,424</b>	<b>55,327</b>	<b>0,534</b>	<b>4,631</b>	<b>158,443</b>	<b>474,089</b>	<b>117,767</b>	<b>6,534</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,944</b>	<b>34,319</b>	<b>116,985</b>	<b>952,583</b>	<b>0,557</b>	<b>94,202</b>	<b>0,796</b>	<b>9,125</b>	<b>309,137</b>	<b>732,565</b>	<b>154,931</b>	<b>10,982</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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
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 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
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
<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	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	0,033	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 э/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,696</b>	<b>28,88</b>	<b>73,559</b>	<b>652,936</b>	<b>0,333</b>	<b>24,714</b>	<b>0,386</b>	<b>5,939</b>	<b>118,601</b>	<b>359,857</b>	<b>153,849</b>	<b>3,656</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,953</b>	<b>54,385</b>	<b>142,83</b>	<b>1236,59</b>	<b>0,957</b>	<b>49,546</b>	<b>0,598</b>	<b>14,023</b>	<b>200,592</b>	<b>618,942</b>	<b>293,111</b>	<b>9,287</b>

**15 день пятница (3 неделя)****Завтрак**

1 Капша 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 (в)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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,14</b>	<b>62,368</b>	<b>499,283</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,252</b>	<b>71,64</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	2,88	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 Терфегля 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 э/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>18,934</b>	<b>27,992</b>	<b>71,153</b>	<b>612,28</b>	<b>0,657</b>	<b>45,361</b>	<b>1,387</b>	<b>6,017</b>	<b>108,83</b>	<b>285,59</b>	<b>106,274</b>	<b>3,898</b>
<b>Всего:</b>			<b>40,573</b>	<b>46,132</b>	<b>133,521</b>	<b>1111,56</b>	<b>0,964</b>	<b>83,802</b>	<b>1,707</b>	<b>13,269</b>	<b>180,47</b>	<b>569,55</b>	<b>278,526</b>	<b>9,951</b>

**16 день понедельник (4 неделя)****Завтрак**

1 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
2 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
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 17,719 16,84 66,117 486,902 0,279 40,396 0,32 4,33 84,828 295,553 128,744 3,897

**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	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	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 изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497

Итого: 660 22,98 28,015 68,328 617,369 0,354 74,504 0,732 7,564 131,795 289,985 134,108 4,466

Всего: 40,699 44,855 134,446 1104,27 0,633 114,9 1,052 11,894 216,623 585,538 262,852 8,362

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90,															
1	полдариновка из свежей капусты 1/30	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	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	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569

Итого: 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

**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	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 21,681 31,312 59,706 607,357 0,679 58,727 1,366 7,62 127,623 269,229 99,153 4,197

Всего: 40,105 53,213 126,088 1143,69 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 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 (к)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		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 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**

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью															
1	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															
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	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	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		16,96	68,16	0,006			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	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 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 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 свежлой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Расолюжник 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	Хлеб(в) I/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 I/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 яг.од.з/м I/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,034</b>	<b>30,866</b>	<b>72,587</b>	<b>648,279</b>	<b>0,622</b>	<b>47,353</b>	<b>0,251</b>	<b>6,931</b>	<b>129,165</b>	<b>265,01</b>	<b>88,106</b>	<b>7,675</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,696</b>	<b>52,575</b>	<b>129,043</b>	<b>1 156,13</b>	<b>0,949</b>	<b>55,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,808</b>	<b>197,05</b>	<b>566,849</b>	<b>272,966</b>	<b>13,093</b>

**20 день пятница (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Плов с мясом I/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 (в)/I/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 I/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,808</b>	<b>21,42</b>	<b>67,969</b>	<b>535,887</b>	<b>0,634</b>	<b>37,44</b>	<b>0,32</b>	<b>4,216</b>	<b>81,896</b>	<b>289,733</b>	<b>93,608</b>	<b>3,68</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью I/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 I/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 I/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 I/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,664</b>	<b>59,206</b>	<b>618,106</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>39,634</b>	<b>54,084</b>	<b>127,175</b>	<b>1 153,99</b>	<b>1,344</b>	<b>111,206</b>	<b>0,998</b>	<b>11,67</b>	<b>201,009</b>	<b>553,465</b>	<b>183,42</b>	<b>7,817</b>