

"Согласовано"

Директор

Ветров В.А.

2023 г

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"

Б.А.Кененсаринов

20 августа 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 2.3/2.4.3590-20

№ рецепт	Выход,	Пищевые вещества (г) Белки, жиры, углеводы	Энерг.		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			г	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1	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
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	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	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
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		545	24,790	18,750	51,088	472,258	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	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	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	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	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 изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:		700	20,733	29,087	78,657	659,340	0,330	44,524	1,458	9,557	131,259	288,186	131,513	4,005
Всего:			45,523	47,836	129,745	131,597	0,633	113,343	1,527	10,585	208,713	549,372	257,358	8,557

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		465	18,413	21,103	48,775	458,680	0,305	40,590	1,472	5,712	73,205	247,161	121,148	3,533

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	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 свиные тушеное с овощами 1/90	123	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	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		700	27,012	32,372	70,494	681,372	0,767	37,394	0,373	8,267	118,161	329,762	158,530	6,432

Всего:	45,425	53,475	119,269	140,051	1,073	77,984	1,845	13,979	191,366	576,922	279,678	9,965
---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1 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
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
Итого:		505	23,238	21,927	30,571	412,582	0,183	43,083	0,256	4,064	147,010	315,779	68,393	5,219

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 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					
Итого:		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
Всего:			51,953	38,015	117,094	018,321	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
2 Колбаса 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	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
Итого:		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

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	13,000	4,006	3,700	0,147
Итого:		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
Всего:			41,092	52,899	141,290	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		0,200	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
Итого:		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	11,232	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 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	12,200	2,206	3,700	0,487

Итого:	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
Всего:		43,837	46,571	134,812	133,734	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	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	13,386	147,873	74,565	1,306
2	Рис отварной 1/150	1700	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		545	25,517	18,675	67,588	540,493	0,301	38,819	0,069	94,194	345,832	155,080	4,286

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:		660	21,816	32,498	61,626	626,249	0,685	63,388	1,810	141,545	272,003	101,770	4,045
Всего:			47,333	51,173	129,214	166,742	0,986	102,207	1,879	235,739	617,835	256,850	8,331

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

Быточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30														
1		1432	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	Рагу из овощей 1/150	1448	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	46,901	77,622	35,691	1,286	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569	
Итого:		475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	183,420	87,909	2,945	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90	783	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Каша гречневая 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		700	29,178	32,765	78,326	724,907	0,510	26,711	0,458	111,747	372,221	188,660	6,610
Всего:			44,921	54,691	127,674	182,594	0,716	73,235	1,106	16,792	202,297	276,569	9,555

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Омлет без молока 1/150	1706	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		515	13,759	19,473	30,244	351,266	0,153	40,272	1,382	5,804	144,267	252,056	4,560

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	46,214	40,034	19,708	0,919

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 изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:		700	28,601	35,200	79,993	751,176	51,309	0,475	51,309	0,706	10,639	144,331	313,873	147,909	9,230
Всего:		47,531	59,230	148,601	317,597	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898		

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	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
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	0,120	1,650	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	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
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
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		700	27,057	32,363	70,935	683,235	0,766	35,005	0,313	8,249	117,399	329,963	157,612	6,367	
Всего:		44,875	52,757	132,377	183,816	1,045	43,281	1,785	14,193	640,646	297,376	9,435			

13 день среда (3 неделя)

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	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
Итого:		525	13,735	15,969	32,645	329,237	0,140	55,852	0,230	4,090	147,398	236,626	39,364	4,764	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский 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	4,904	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				
Итого:		700	28,708	16,648	91,071	628,945	0,424	55,327	0,534	4,631	144,443	460,089	109,767	3,734	
Всего:		42,443	32,616	123,716	958,182	0,564	111,178	0,765	8,721	696,715	149,131	8,498			

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
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	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
Итого:		505	19,257	25,505	69,271	583,657	0,624	24,833	0,213	8,084	81,991	259,085	139,262	5,631	

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
Итого:			700	24,685	28,933	73,459	652,967	0,333	24,713	0,386	5,939	118,597	359,780	153,810	3,655
Всего:				43,941	54,438	142,729	236,624	0,957	49,546	0,598	14,023	200,588	618,865	293,072	9,286

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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	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
Итого:			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 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	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	20,030	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
Итого:			700	18,934	28,052	71,053	612,420	0,657	45,361	1,387	6,017	108,830	285,590	106,274	3,898
Всего:				40,573	46,392	133,421	113,504	0,964	83,802	1,707	13,269	180,470	569,550	278,526	9,951

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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			505	17,719	17,040	66,117	488,702	0,279	40,396	0,320	4,330	84,828	295,553	128,744	3,897

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	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	29,310	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
Итого:			660	22,920	28,117	67,008	612,767	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466
Всего:				40,639	45,157	133,126	101,469	0,633	114,900	1,052	11,894	216,623	585,538	262,852	8,362

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	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	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
Итого:			475	19,621	19,381	65,962	516,760	0,348	14,727	0,159	7,022	62,879	256,021	162,195	5,538
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
Итого:			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
Всего:				41,302	50,741	125,668	124,549	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

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	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
Итого:			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

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
Борщ со свежей капустой с картофелем 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) 1/90		1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			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
Всего:				36,764	49,764	99,344	992,311	0,751	117,027	1,319	12,882	262,795	476,720	154,252	9,579

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	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
Итого:			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

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский 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) 1/90		1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из 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
Итого:			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
Всего:				41,118	52,975	128,935	156,981	1,027	55,377	1,724	15,644	191,707	561,622	262,291	13,026

20 день пятница (4 неделя)

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	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
Итого:			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

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне														
2	1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
	Итого:		660	21,826	32,744	59,206	618,826	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
	Всего:			39,634	54,364	127,175	156,511	1,344	111,206	0,998	11,670	201,009	553,465	183,420	7,817