

2023 г

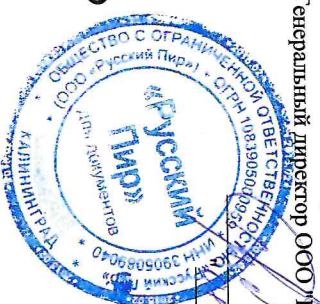
Д.А. Кенесарина

2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для Учащихся с Диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Балтийского ГО

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше



По рекомендации СанТин 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Гликозиды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			520	12,564	13,627	60,958	416,727	0,144	37,030	0,097	0,587	428,031	369,350	79,834	2,136

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-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
Виточек куринный натуральный запеченный (без хлеба)															
3	1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Ратат 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	1201	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:			33,297	42,713	139,615	1 076,067	0,474	81,553	1,555	10,144	559,290	657,536	211,347	6,141	

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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	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
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	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	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	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясоед свиными 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 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 лимонника 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	27,012	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	1 140,052	1,073	77,984	1,845	13,979	191,366	576,922	279,678	9,965	

03 день среда (1 неделя)

Завтрак															
1	Омлет 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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			500	26,595	24,632	35,682	470,792	0,164	42,323	0,276	4,060	259,992	412,832	86,629	5,236

Обед

1	Салат овошной 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 с маслом 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				
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,716</b>	<b>16,088</b>	<b>86,523</b>	<b>605,745</b>	<b>0,407</b>	<b>51,135</b>	<b>0,522</b>	<b>4,430</b>	<b>135,507</b>	<b>434,713</b>	<b>101,679</b>	<b>3,390</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,310</b>	<b>40,720</b>	<b>122,205</b>	<b>1 076,537</b>	<b>0,571</b>	<b>93,457</b>	<b>0,798</b>	<b>8,490</b>	<b>395,499</b>	<b>847,545</b>	<b>188,308</b>	<b>8,627</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	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
2	1/90	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Чай заварной с молоком 1/200		<b>500</b>	<b>20,613</b>	<b>25,550</b>	<b>71,568</b>	<b>598,674</b>	<b>0,603</b>	<b>15,743</b>	<b>0,307</b>	<b>7,557</b>	<b>133,700</b>	<b>305,081</b>	<b>146,677</b>	<b>5,758</b>
<b>Итого:</b>															
<b>Обед</b>															

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
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на	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
2	бульон 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	Плов с курицей 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	Компот из ягод 3/М 1/200		<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,595</b>	<b>71,922</b>	<b>632,773</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>Итого:</b>				<b>42,547</b>	<b>54,144</b>	<b>143,490</b>	<b>1 231,447</b>	<b>0,922</b>	<b>50,405</b>	<b>0,985</b>	<b>15,989</b>	<b>252,066</b>	<b>647,397</b>	<b>294,258</b>	<b>9,422</b>
<b>Всего:</b>															

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779	
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с липовником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>2,524</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>
<b>Обед</b>															

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп 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	Теплая мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,232</b>	<b>72,444</b>	<b>632,654</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>43,373</b>	<b>45,828</b>	<b>137,491</b>	<b>1 135,911</b>	<b>3,362</b>	<b>117,652</b>	<b>0,511</b>	<b>8,363</b>	<b>369,164</b>	<b>586,863</b>	<b>152,014</b>	<b>8,076</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>15,634</b>	<b>14,327</b>	<b>64,758</b>	<b>450,507</b>	<b>0,214</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>3,007</b>	<b>424,031</b>	<b>390,150</b>	<b>125,034</b>	<b>4,186</b>
<b>Обед</b>															

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
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	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
2	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
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
4	Компот из изюма 1/200		<b>660</b>	<b>21,816</b>	<b>32,498</b>	<b>61,626</b>	<b>626,249</b>	<b>0,685</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>7,666</b>	<b>141,545</b>	<b>272,003</b>	<b>101,770</b>	<b>4,045</b>
<b>Итого:</b>				<b>37,450</b>	<b>46,825</b>	<b>126,384</b>	<b>1 076,756</b>	<b>0,899</b>	<b>100,418</b>	<b>1,907</b>	<b>10,673</b>	<b>565,576</b>	<b>662,152</b>	<b>226,804</b>	<b>8,231</b>
<b>Всего:</b>															

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба)	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	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



<b>Всего:</b>	<b>47,139</b>	<b>47,031</b>	<b>136,775</b>	<b>1 158,938</b>	<b>3,863</b>	<b>124,947</b>	<b>0,459</b>	<b>7,534</b>	<b>358,328</b>	<b>630,138</b>	<b>150,123</b>	<b>7,522</b>
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

<b>11 день понедельник (3 недели)</b>												
<b>Завтрак</b>												
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,300	123,095	177,453	47,794
2 Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	200,000	120,000	11,000
3 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	1,250
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	79,936	54,897	10,040
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</b>	<b>0,144</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>2,136</b>

<b>12 день вторник (3 недели)</b>												
<b>Завтрак</b>												
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
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	2,032	43,174	86,754	32,708
3 Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	46,901	77,622	35,691
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
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>700</b>	<b>28,601</b>	<b>35,200</b>	<b>79,993</b>	<b>751,176</b>	<b>0,475</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>144,331</b>	<b>313,873</b>	<b>147,909</b>
<b>Всего:</b>	<b>41,166</b>	<b>48,826</b>	<b>140,951</b>	<b>1 167,903</b>	<b>11,226</b>	<b>572,362</b>	<b>0,803</b>	<b>88,339</b>	<b>11,226</b>	<b>683,222</b>	<b>227,743</b>	<b>11,366</b>

<b>13 день среда (3 недели)</b>												
<b>Завтрак</b>												
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020
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
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
<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>465</b>	<b>17,818</b>	<b>20,394</b>	<b>61,442</b>	<b>500,581</b>	<b>0,279</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>5,944</b>	<b>77,597</b>	<b>310,683</b>
<b>Обед</b>												
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	26,925	20,481	10,314
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на												
2 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
3 Мясо свиные 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
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		3,544	22,005	159,153	106,401
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
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>700</b>	<b>27,057</b>	<b>32,363</b>	<b>70,935</b>	<b>683,235</b>	<b>0,766</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>117,399</b>	<b>329,963</b>	<b>157,612</b>
<b>Всего:</b>	<b>44,875</b>	<b>52,757</b>	<b>132,377</b>	<b>1 183,816</b>	<b>14,193</b>	<b>194,996</b>	<b>1,785</b>	<b>43,281</b>	<b>1,785</b>	<b>640,646</b>	<b>297,376</b>	<b>9,435</b>

<b>14 день четверг (3 недели)</b>												
<b>Завтрак</b>												
1 Омлет 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
2 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,322	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103
3 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
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>17,092</b>	<b>18,673</b>	<b>37,756</b>	<b>387,447</b>	<b>0,122</b>	<b>55,092</b>	<b>0,250</b>	<b>4,086</b>	<b>260,380</b>	<b>333,679</b>
<b>Обед</b>												
1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615
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	2,280	34,610	68,650
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
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	1116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020			
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,648</b>	<b>91,071</b>	<b>628,945</b>	<b>0,424</b>	<b>55,327</b>	<b>0,534</b>	<b>4,631</b>	<b>144,443</b>	<b>460,089</b>
<b>Всего:</b>	<b>45,800</b>	<b>35,321</b>	<b>128,827</b>	<b>1 016,392</b>	<b>0,546</b>	<b>110,418</b>	<b>0,785</b>	<b>8,717</b>	<b>0,785</b>	<b>404,823</b>	<b>793,768</b>	<b>167,367</b>

<b>15 день пятница (3 недели)</b>												
<b>Завтрак</b>												
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280
Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)												
2 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153
4 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	70,278	49,949	11,164
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>20,712</b>	<b>26,750</b>	<b>71,471</b>	<b>609,482</b>	<b>0,604</b>	<b>23,483</b>	<b>0,223</b>	<b>8,074</b>	<b>137,741</b>	<b>302,984</b>
<b>Всего:</b>	<b>11,232</b>	<b>20,280</b>	<b>11,232</b>	<b>11,232</b>	<b>16,365</b>	<b>1,119</b>	<b>3,573</b>	<b>0,589</b>	<b>1,164</b>	<b>5,650</b>	<b>145,162</b>	<b>5,650</b>



15 день пятница (3 недели)														
<b>Завтрак</b>														
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Чай заварной с лимонником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/150	518	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			350	21,174	17,597	65,047	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029
<b>Обед</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	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	336	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	Тертая мясная 1/90	134	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	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	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			700	19,314	28,100	598,724	0,631	42,201	1,387	6,113	98,270	267,010	95,034	3,656
<b>Всего:</b>				40,488	45,697	132,189	3,255	95,322	1,483	8,637	342,546	557,033	144,362	6,685

16 день понедельник (4 недели)														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	5,360	5,040	66,800	66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,005	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Корейский напиток с молоком 1/200	1713	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			520	12,564	13,627	60,958	0,144	37,030	0,097	0,587	428,031	369,350	79,834	2,136
<b>Обед</b>														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Пиц из свежей капусты с картофелем 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	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	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 ягод 1/200	1201	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	102,150	0,000	21,000	19,356	8,200	0,497	0,497
<b>Итого:</b>			660	22,920	28,117	612,767	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466
<b>Всего:</b>				35,485	41,743	127,966	0,498	111,534	0,829	8,151	559,826	659,335	213,942	6,602

17 день вторник (4 недели)														
<b>Завтрак</b>														
1	Колбаса куринная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1750	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	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	45,442	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
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	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			475	19,621	19,381	65,962	0,348	14,727	0,159	7,022	62,879	256,021	162,195	5,538
<b>Обед</b>														
1	Салат Осенний 1/60	665	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	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	16,486	21,187	24,301	333,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из лимонника 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	0,375
<b>Итого:</b>			660	21,681	31,360	607,789	0,679	58,727	1,366	7,620	127,623	269,229	99,153	4,197
<b>Всего:</b>				41,302	50,741	125,668	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735

18 день среда (4 недели)														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	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	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,178</b>	<b>19,328</b>	<b>36,773</b>	<b>405,752</b>	<b>0,139</b>	<b>55,510</b>	<b>0,574</b>	<b>248,650</b>	<b>347,336</b>	<b>81,703</b>	<b>4,971</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	8,551	31,742	12,221	0,503
	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	46,194	44,034	21,988	1,193
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	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	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		12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,943</b>	<b>33,141</b>	<b>67,682</b>	<b>644,769</b>	<b>0,594</b>	<b>60,757</b>	<b>0,764</b>	<b>127,127</b>	<b>226,437</b>	<b>90,785</b>	<b>4,625</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,121</b>	<b>52,469</b>	<b>104,455</b>	<b>1 050,521</b>	<b>0,733</b>	<b>116,267</b>	<b>1,338</b>	<b>375,777</b>	<b>573,773</b>	<b>172,488</b>	<b>9,596</b>
<b>19 день четверг (4 недели)</b>														

**Завтрак**

1	Капа гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
2	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
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	70,278	49,949	11,164	0,589	
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>21,357</b>	<b>26,116</b>	<b>59,201</b>	<b>557,277</b>	<b>0,651</b>	<b>5,990</b>	<b>1,482</b>	<b>8,755</b>	<b>119,071</b>	<b>330,667</b>	<b>152,356</b>	<b>5,316</b>
<b>Обед</b>															
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	10,590	4,004
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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	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 с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>21,216</b>	<b>28,103</b>	<b>71,934</b>	<b>625,530</b>	<b>0,356</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>6,879</b>	<b>128,386</b>	<b>274,854</b>	<b>115,835</b>	<b>7,730</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,573</b>	<b>54,220</b>	<b>131,135</b>	<b>1 182,807</b>	<b>1,007</b>	<b>54,027</b>	<b>1,734</b>	<b>15,634</b>	<b>247,457</b>	<b>605,520</b>	<b>268,191</b>	<b>13,045</b>
<b>20 день пятница (4 недели)</b>															

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	518	200	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 пшеничным 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>2,524</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-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
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,744</b>	<b>59,206</b>	<b>618,826</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>43,000</b>	<b>50,341</b>	<b>124,253</b>	<b>1 122,084</b>	<b>3,333</b>	<b>126,886</b>	<b>0,774</b>	<b>9,979</b>	<b>363,389</b>	<b>553,756</b>	<b>139,140</b>	<b>7,166</b>