



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Балтийского ГО

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	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 (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	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	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>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>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>	
<b>Обед</b>															
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	Бытчек 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			0,010	19,356	8,200	0,497		
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>20,733</b>	<b>29,087</b>	<b>78,657</b>	<b>659,340</b>	<b>0,330</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>9,557</b>	<b>131,259</b>	<b>288,186</b>	<b>131,513</b>	<b>4,005</b>	
<b>Всего:</b>			<b>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>1 076,067</b>	<b>0,474</b>	<b>81,553</b>	<b>1,555</b>	<b>10,144</b>	<b>559,290</b>	<b>657,536</b>	<b>211,347</b>	<b>6,141</b>	
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>18,413</b>	<b>21,103</b>	<b>48,775</b>	<b>458,680</b>	<b>0,305</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,712</b>	<b>73,205</b>	<b>247,161</b>	<b>121,148</b>	<b>3,533</b>	
<b>Обед</b>															
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 и сметаной 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 свиными тушеное с овощами 1/90	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	1,223	102,993	15,233	106,401	0,922	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	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	0,000	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>27,012</b>	<b>32,372</b>	<b>70,494</b>	<b>681,372</b>	<b>0,767</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,267</b>	<b>118,161</b>	<b>329,762</b>	<b>158,530</b>	<b>6,432</b>	
<b>Всего:</b>			<b>45,425</b>	<b>53,475</b>	<b>119,269</b>	<b>1 140,052</b>	<b>1,073</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>13,979</b>	<b>191,366</b>	<b>576,922</b>	<b>279,678</b>	<b>9,965</b>	
<b>03 день среда (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	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 (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	Какао с молоком 1/200	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	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26,595</b>	<b>24,632</b>	<b>35,682</b>	<b>470,792</b>	<b>0,164</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,060</b>	<b>259,992</b>	<b>412,832</b>	<b>86,629</b>	<b>5,236</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	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	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
<i>Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)</i>															
2	1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Капша 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	106,401	3,573
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	0,589
<b>Итого:</b>			<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>

**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
<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</i>															
2	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
<b>Итого:</b>			<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>Всего:</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>

**05 день пятница (1 неделя)**

**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 (яблоко) (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 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
<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>

**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
<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 неделя)**

**Завтрак**

1	Капша 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	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>

**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
<i>Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200</i>															
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	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	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>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>Всего:</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>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая 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	1,090
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

	ЧУП	АУП	В.А.У.	В.А.У.	А.А.А.	В.А.У.	В.А.У.	А.А.А.	В.А.У.	А.А.А.	В.А.У.	А.А.А.	В.А.У.	А.А.А.	В.А.У.	А.А.А.	В.А.У.	А.А.А.
	475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,550	183,420	87,909	2,945					
1 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/2																		
итоги:	475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,550	183,420	87,909	2,945					
<b>бед</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 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	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 Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки)	783	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068					
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	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	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375						
итоги:	700	29,178	32,765	78,326	724,907	0,510	26,711	0,458	9,639	111,747	372,221	188,660	6,610					
итоги:		44,921	54,691	127,674	1 182,594	0,716	73,235	1,106	16,792	202,297	555,641	276,569	9,555					

8 день среда (2 недели)																		
<b>завтрак</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 Омлет с сыром 1/150	1425	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134					
3 Какао с молоком 1/200	1707	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586					
4 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250					
итоги:	510	20,160	27,715	35,209	470,914	0,134	39,590	1,415	6,878	400,291	423,359	78,570	4,392					

9 день четверг (2 недели)																		
<b>завтрак</b>																		
1 Салат из свеклы с сыром 1/60	387	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789					
2 Пицца 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 Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340					
4 Компот из яблок 1/200	1690	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487					
итоги:	660	22,699	23,607	61,198	548,048	0,283	82,593	0,914	7,932	149,770	361,258	92,428	7,534					
итоги:		42,859	51,322	96,406	1 018,961	0,417	122,183	2,329	14,810	550,061	784,617	170,998	11,926					

10 день пятница (2 недели)																		
<b>завтрак</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 Биточек мясной натуральной запеченный (без хлеба) 1/90	1183	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816					
3 Рис отварной с маслом 1/150	1700	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160					
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539					
итоги:	500	15,686	23,202	73,996	567,541	0,530	4,943	0,789	5,069	85,923	283,508	98,330	3,049					

<b>обед</b>																		
1 Салат Мозайка 1/60	353	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478					
2 Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	29,424	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970					
3 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428					
4 Компот из ягод з/м 1/200	1658	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147					
итоги:	660	26,310	28,280	77,035	667,897	0,425	19,959	0,573	10,869	91,071	371,186	202,315	6,023					
итоги:		41,996	51,481	151,031	1 235,438	0,955	24,902	1,362	15,937	176,994	654,693	300,646	9,072					

10 день пятница (2 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 Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	518	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 шиповником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375					
итоги:	350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029					

<b>обед</b>																		
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	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 Уха 1/200	339	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 Мясо свиными тушено 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 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 яблок 1/200	1690	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487					
итоги:	700	25,964	29,435	71,728	655,680	1,239	71,826	0,364	5,009	114,052	340,114	100,795	4,493					

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

<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	0,041	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 (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>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>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>
<b>Обед</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	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 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	
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	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>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>10,639</b>	<b>144,331</b>	<b>313,873</b>	<b>147,909</b>	<b>9,230</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,166</b>	<b>48,826</b>	<b>140,951</b>	<b>1 167,903</b>	<b>0,619</b>	<b>88,339</b>	<b>11,226</b>	<b>5,944</b>	<b>572,362</b>	<b>683,222</b>	<b>227,743</b>	<b>11,366</b>

<b>12 день вторник (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	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
<b>Итого:</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>139,764</b>	<b>3,068</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	1,650	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
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	0,922	
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,000	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	
<b>Итого:</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>8,249</b>	<b>117,399</b>	<b>329,963</b>	<b>157,612</b>	<b>6,367</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,875</b>	<b>52,757</b>	<b>132,377</b>	<b>1 183,816</b>	<b>1,045</b>	<b>43,281</b>	<b>1,785</b>	<b>14,193</b>	<b>194,996</b>	<b>640,646</b>	<b>297,376</b>	<b>9,435</b>

<b>13 день среда (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	17,600	2,319
2	Каша 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
3	Фрукты свежие по сезону (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
<b>Итого:</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>57,600</b>	<b>4,781</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	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	2,280	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 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	104,000	0,040	1,800	0,020	0,020				
<b>Итого:</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>109,767</b>	<b>3,734</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>404,823</b>	<b>793,768</b>	<b>167,367</b>	<b>8,515</b>

<b>14 день четверг (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	11,232	0,369
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
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	0,010	70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</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>145,162</b>	<b>5,650</b>

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
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
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
Рис отварной с маслом 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
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:			45,396	55,683	144,929	1 262,449	0,937	48,196	0,608	14,013	256,338	662,763	298,972	9,305

день пятница (3 недели)

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	
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	
Фрукты свежие по сезону (в)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	
Итого:		350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,328	3,029

сб

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 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
Тертель 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
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
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	19,314	28,100	67,141	598,724	0,631	42,201	1,387	6,113	98,270	267,010	95,034	3,656
всего:			40,488	45,697	132,189	1 101,981	3,255	95,322	1,483	8,637	342,546	557,033	144,362	6,685

день понедельник (4 недели)

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
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	1,250
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
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

вс

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
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
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
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:		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:			35,485	41,743	127,966	1 029,494	0,498	111,534	0,829	8,151	559,826	659,335	213,942	6,602

7 день вторник (4 недели)

Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90,	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
подариновка из свежей капусты 1/30	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Каша гречневая с маслом 1/150	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
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		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
Итого:														

сб

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
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
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
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	1 124,549	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735

18 день среда (4 недели)

Омлет 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) (у)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>

**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	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	2,000	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	2,687	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	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
<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>9,628</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>12,878</b>	<b>375,777</b>	<b>573,773</b>	<b>172,488</b>	<b>9,596</b>

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

1	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
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>

**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 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>	

**20 день пятница (4 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 по сезону (у)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 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	
<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>

**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 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>	