



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащиххся с диагнозом непереносимость лактозы и глутена г. Калининграда
 2024-2025 гг.
 Возрастная категория 7-11 лет и старше



По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г						В1	С	А	Е

Завтрак

1	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
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
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
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	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	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	Выпечка мясной заварной 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	Рис из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	26,22	26,22	106,86	0,03	21	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:

02 день вторник (1 неделя)				44,197	49,827	131,561	1151,47	0,935	112,587	1,527	10,21	206,335	530,698	232,746	8,775
-----------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	----------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

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 лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	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 картошкой 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	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	0,375
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:

03 день среда (1 неделя)				45,617	52,952	119,59	1137,40	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888
---------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

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 лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:			505	23,238	21,727	30,571	410,782	0,183	43,083	0,256	4,064	147,01	315,779	68,393	5,219

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,688	5,18	54,478	0,02	15,6	0,02	1,68	23,673	21,615	12,336	0,304
---	-------------------------------	------	----	-------	-------	------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

2	Суп картофель отварной на бульоне /200	336	300	4,626	6,519	10,373	118,668	0,0661	6,082	0,166	2,08	25,674	13,274	11,268	0,743
3	Рыба припущенная с овощами /190	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 /1/50	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 /200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
Итого:			700	28,365	15,578	84,506	591,686	0,426	54,082	0,518	4,446	126,887	438,422	110,42	6,335
Всего:				51,602	37,306	115,077	1 002,47	0,609	97,165	0,774	8,511	273,897	754,201	178,813	11,555

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 /1/50	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 лимонном /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	19,158	24,305	69,368	572,849	0,623	17,093	0,297	7,567	77,95	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	Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне /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 /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 /200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
Всего:				41,092	52,839	141,39	1 205,48	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 /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	0,2	25	17	11	1,25	
3	Чай заварной с шиповником /200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне /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	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 с маслом /1/50	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 /200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			700	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,531	0,415	5,838	124,888	296,839	102,686	5,047
Всего:				43,837	46,291	134,812	1 131,22	1,045	102,972	0,735	13,09	196,528	580,8	274,938	11,1

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 /1/50	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	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	0,2	25	17	11	1,25	
4	Чай заварной с сахаром и лимонном /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	25,517	18,475	67,588	538,693	0,301	38,819	0,069	1,298	94,194	345,832	155,08	4,286	

Обед

1	Салат из моркови с маслом /1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	0,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне /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	Рагу овощное с мясом /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	Компот из изюма /200	1201	200	0,495	0,495	26,22	106,86	0,03	2	0,03	0,03	21	19,356	8,2	0,497
Итого:			660	21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,388	1,81	7,666	141,545	272,003	101,77	4,045
Всего:				47,393	50,883	130,534	1 169,65	0,986	102,207	1,879	8,964	235,739	617,835	256,85	8,331

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак																
1	Виточек куриный натуральнйй запеченный (без хлеба) /1/90	1432	120	12,805	14,764	15,275	215,198	0,064	11,545	0,108	3,887	39,121	99,748	46,954	1,09	

2	Рис отварной 1/1/50	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	2,06	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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
Лимон:			475	16,75	19,131	71,49	525,139	0,264	13,605	0,129	4,37	84,929	280,707	116,469	2,819

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	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,888	263,659	157,576	4,428
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,676	3,302	3,676	0,375
Лимон:			660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,315	0,738	11,012	104,923	357,226	195,944	6,397
Всего:				43,245	47,9	144,347	1181,47	0,633	42,92	0,867	15,382	189,852	637,932	312,413	9,217

08 день среда (2 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	Омлет без молока 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319
3	Фрукты свежие по сезону (я)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 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
Лимон:			515	13,759	19,273	30,244	349,466	0,153	40,272	1,382	5,804	144,267	252,056	53,284	4,56

Обед															
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	0,011	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,01	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Лимон:			660	22,531	29,217	59,559	591,31	0,322	66,596	0,492	8,093	122,589	276,144	129,926	4,762
Всего:				36,29	48,489	89,803	940,775	0,475	106,868	1,874	13,897	266,856	528,2	183,21	9,323

09 день четверг (2 недели)															
Завтрак															
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
Выпечка мясной натуральной запеченный (без хлеба)															
2	1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	2,06	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,04	12,528	4,95	4,664	0,539
Лимон:			500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914	84,184	276,042	102,267	3,389

Обед															
1	Салат Овощной с картофелем 1/50	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
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 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	Капша гречневая с курицей 1/200	1658	200	0,16	0,012	17,02	68,72	0,012	2	0	0,12	13	4,006	3,7	0,147
4	Компот из ябл. з/м 1/200	600	200	26,149	27,601	76,18	657,724	0,417	18,725	0,532	10,588	88,894	366,053	200,098	5,943
Лимон:			600	41,664	50,819	150,396	1225,61	0,987	23,747	1,321	15,502	173,078	642,094	302,365	9,332

10 день пятница (2 недели)															
Завтрак															
1	Капша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
2	Фрукты свежие (яблоко) (я)/1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
Лимон:			550	20,203	21,352	67,388	542,531	0,669	54,94	0,32	7,241	79,576	277,39	139,348	6,556

Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп Рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	1,004
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	0,01	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Лимон:			700	26,958	24,82	71,052	615,411	0,82	72,983	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575
Всего:				47,33	61,172	138,44	1157,94	1,489	177,503	0,684	12,376	193,34	627,885	281,672	11,131

11 день недельный (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)														
2	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
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 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	18,93	24,03	68,608	566,421	0,624	25,069	0,249	7,909	77,501	256,317	140,082	5,668

Обед															
1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,775	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	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08	0,54	3,694	12,143	109,174	60,72	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,03	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0	26,22	106,86	0,03	2,06	0	0,01	19,356	8,2	0,497	0,27
	Итого:		700	28,661	35,11	81,313	755,886	0,475	51,309	0,706	10,639	144,331	313,873	147,909	9,23
	Всего:			47,591	59,14	149,921	1322,31	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898

12 день вторник (3 недели)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
	Итого:		465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944	77,597	310,683	139,764	3,068

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
	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	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	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	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	0,01	11,052	3,302	3,676	0,375
	Итого:		700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44
	Всего:			45,902	48,213	131,656	1144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,122	652,156	339,207	9,508

13 день среда (3 недели)															
Завтрак															
1	Омлет (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 (с/л)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,02	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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															
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	Раба 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	0,02	14	14	8	2,8
	Итого:		700	28,708	16,636	87,471	614,437	0,424	55,327	0,534	4,631	158,443	474,089	117,767	6,534
	Всего:			43,944	34,319	116,985	952,583	0,557	94,202	0,796	9,125	309,137	732,565	154,931	10,982

14 день четверг (3 недели)															
Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
	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	2,06	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 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	19,257	25,505	69,271	583,657	0,624	24,833	0,213	8,084	81,991	259,085	139,262	5,631

1	Вяленец 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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясο птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	10,925	113,374	56,457	1,004	1,06
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	2	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	3,656
Итого:			700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939	118,601	359,857	153,849	3,656
Всего:				43,953	54,385	142,83	1 236,59	0,957	49,546	0,598	14,023	200,592	618,942	293,111	9,287

15 день пятница (3 недели)

Завтрак															
1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	395,129	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	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	6,053
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	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	2,88	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	Террина 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 з/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	3,898
Итого:			700	18,934	27,992	71,153	612,28	0,657	45,361	1,387	6,017	108,83	285,59	106,274	3,898
Всего:				40,573	46,132	133,521	1 111,56	0,964	83,802	1,707	13,269	180,47	569,55	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	0,32	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	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495	26,22	68,328	617,369	0,03	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466
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	1 104,27	0,633	114,9	1,052	11,894	216,623	585,538	262,852	8,362

17 день вторник (4 недели)

Завтрак															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная 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	2,06	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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	6,053
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	1 143,69	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 курицей 1/100	17	200	14,421	17,53	5,772	237,1	0,077	1,816	0,3	4,084	111,166	235,426	20,9	1,25

2	Фрукты свежие по сезону (V)/L/Чд	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,55
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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

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
	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	Тедфегля 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	2		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 неслия)

Завтрак															
1	Салат из морковки 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	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
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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 свежей 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	Расольник 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
	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ябл 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675
Всего:				41,696	52,575	129,043	1156,13	0,949	55,694	1,724	15,808	197,05	566,849	272,966	13,093

20 день пятница (4 неслия)

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

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 овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:				39,634	54,084	127,175	1153,99	1,344	111,206	0,998	11,67	201,009	553,465	183,42	7,817