



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
2025 г.

Генеральный директор ООО «ЛАНЧ»  
Пещенок В.В.  
2025 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
Для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда и Калининградской области  
2024-2025 гг.

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Минеральные вещества (мг)		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								Мг	Fe	

Завтрак															
1	Капша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр 1/20	-/-	20	5,36	5,04	-	66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	1,25
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,5	17	11	1,25	0,114
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,031	369,35	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 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 натуральной без хлеба запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рату из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495	26,22	80,277	106,86	0,03	0	21	19,356	8,2	0,497	8,2	0,497
Итого:			700	19,407	31,277	86,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223
Всего:				31,971	44,704	141,431	1 095,94	0,776	80,797	1,555	9,769	556,912	638,862	186,735	6,359

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	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	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 курятины тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Капша речневая 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	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44
Всего:				45,617	52,952	119,59	1 137,40	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888

Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,5	17	11	1,25	1,25
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:			500	22,799	29,652	17,573	428,361	0,119	36,337	0,341	6,692	412,453	434,365	50,7	4,172

Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,713

3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	1,001	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 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 асептической 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,716</b>	<b>16,076</b>	<b>82,923</b>	<b>591,237</b>	<b>0,407</b>	<b>51,135</b>	<b>0,522</b>	<b>4,43</b>	<b>149,507</b>	<b>448,713</b>	<b>109,679</b>	<b>6,19</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,515</b>	<b>45,728</b>	<b>100,496</b>	<b>1 019,60</b>	<b>0,526</b>	<b>87,471</b>	<b>0,864</b>	<b>11,122</b>	<b>561,96</b>	<b>883,079</b>	<b>160,379</b>	<b>10,362</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
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
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 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
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01	0,01	70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,613</b>	<b>25,55</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>133,7</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
2	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
3	Плов с куринцей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16	0,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,535</b>	<b>72,022</b>	<b>632,633</b>	<b>0,319</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,432</b>	<b>118,366</b>	<b>342,316</b>	<b>147,581</b>	<b>3,665</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,547</b>	<b>54,084</b>	<b>143,59</b>	<b>1 231,31</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)**

<b>Завтрак</b>															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,035	0,2	2,5	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	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	3,0	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,006	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,152</b>	<b>72,444</b>	<b>631,934</b>	<b>0,739</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>5,838</b>	<b>124,888</b>	<b>296,839</b>	<b>102,686</b>	<b>5,047</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,685</b>	<b>51,634</b>	<b>128,03</b>	<b>1 171,57</b>	<b>3,995</b>	<b>100,372</b>	<b>0,599</b>	<b>6,939</b>	<b>427,275</b>	<b>659,343</b>	<b>156,027</b>	<b>7,651</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,72	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр 1/20	-/-	20	5,36	5,04	66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	0,08	200	120	11	1,25
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,035	0,2	2,5	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>15,634</b>	<b>14,127</b>	<b>64,758</b>	<b>448,707</b>	<b>0,214</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>3,007</b>	<b>424,031</b>	<b>390,15</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	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
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	1,97	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	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,03	26,22	106,86	0,03	0,03	0,03	0,03	21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,876</b>	<b>32,408</b>	<b>62,946</b>	<b>630,959</b>	<b>0,685</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>7,666</b>	<b>141,545</b>	<b>272,003</b>	<b>101,77</b>	<b>4,045</b>
<b>Всего:</b>				<b>37,51</b>	<b>46,535</b>	<b>127,704</b>	<b>1 079,67</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)**

<b>Завтрак</b>															
1	Виточек куруинный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569

<i>Итого:</i>		475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,55	183,42	87,909	2,945
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-------

**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 со сметаной 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	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,388	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	3,302	3,676	0,375	0,375
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				42,237	50,695	122,204	1114,402	0,576	75,839	1,386	18,165	195,473	540,646	283,853	9,342

**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 с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3	Корфейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	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
<i>Итого:</i>			510	18,453	26,287	34,435	448,134	0,133	39,075	1,41	6,879	352,717	375,153	65,11	3,919

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
	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
2	Бульон 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
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	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
4	Компот из яблок 1/200		660	23,308	28,772	59,397	589,767	0,322	66,433	0,498	7,575	151,91	293,355	131,172	4,737
<i>Итого:</i>				41,76	55,059	93,833	1037,90	0,455	105,508	1,908	14,454	504,627	668,507	196,282	8,656

**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
	Биточек мясной натуральной заправки (без хлеба)	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
2	1/90	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,06	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Рис отварной с маслом 1/150	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,04	12,528	4,95	4,664	0,539
4	Чай заварной с сахаром 1/200		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
<i>Итого:</i>				41,825	51,438	151,35	1235,64	0,995	24,981	1,362	15,783	175,255	647,227	304,582	9,412

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
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	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод зм 1/200		200	0,16		17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>			660	26,31	28,22	77,135	667,757	0,425	19,959	0,573	10,869	91,071	371,186	202,315	6,023
<i>Всего:</i>				41,825	51,438	151,35	1235,64	0,995	24,981	1,362	15,783	175,255	647,227	304,582	9,412

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
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	0,375
<i>Итого:</i>			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604

**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	1/уши из курдюка 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,033	1,576	0,203	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>			700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575
<i>Всего:</i>				53,442	48,303	126,638	1155,05	4,076	108,793	0,548	6,235	416,151	713	195,36	7,179

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	33,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
---	--------------------------------------	------	-----	------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-----	---------	---------	--------	-------

2	Сыр 1/20	-/-	20	5,36	5,04	8,95	66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	1,25
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	39,3	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,14
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,427</b>	<b>60,958</b>	<b>414,927</b>	<b>0,144</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,35</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>

**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	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 в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	26,22	0,03	21	0,497	21	19,356	8,2	0,497	0,497
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>23,675</b>	<b>30,12</b>	<b>78,111</b>	<b>678,223</b>	<b>0,447</b>	<b>50,944</b>	<b>0,754</b>	<b>9,716</b>	<b>145,199</b>	<b>286,032</b>	<b>132,454</b>	<b>8,873</b>
<b>Весов:</b>				<b>36,239</b>	<b>43,547</b>	<b>139,069</b>	<b>1 093,15</b>	<b>0,591</b>	<b>87,973</b>	<b>0,851</b>	<b>10,303</b>	<b>573,23</b>	<b>655,382</b>	<b>212,288</b>	<b>11,009</b>

**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
<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>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной 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	Мясоед курица тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Капша гречневая 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 шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,084</b>	<b>27,819</b>	<b>70,214</b>	<b>643,563</b>	<b>0,346</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,369</b>	<b>119,525</b>	<b>341,473</b>	<b>199,443</b>	<b>6,44</b>
<b>Весов:</b>				<b>45,902</b>	<b>48,213</b>	<b>131,656</b>	<b>1 144,14</b>	<b>0,625</b>	<b>44,63</b>	<b>1,875</b>	<b>14,314</b>	<b>197,122</b>	<b>652,156</b>	<b>339,207</b>	<b>9,508</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет 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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16,885</b>	<b>19,159</b>	<b>33,851</b>	<b>375,376</b>	<b>0,113</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,491</b>	<b>216,102</b>	<b>307,323</b>	<b>41,94</b>	<b>3,992</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба притушенная 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 с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,636</b>	<b>87,471</b>	<b>614,437</b>	<b>0,424</b>	<b>55,327</b>	<b>0,534</b>	<b>4,631</b>	<b>158,443</b>	<b>474,089</b>	<b>117,767</b>	<b>6,534</b>
<b>Весов:</b>				<b>45,593</b>	<b>35,795</b>	<b>121,322</b>	<b>989,814</b>	<b>0,537</b>	<b>92,927</b>	<b>0,81</b>	<b>9,122</b>	<b>374,545</b>	<b>781,412</b>	<b>159,707</b>	<b>10,527</b>

**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
<b>Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)</b>															
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	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0	12,528	4,95	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,212</b>	<b>25,5</b>	<b>69,121</b>	<b>582,832</b>	<b>0,604</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>8,074</b>	<b>79,991</b>	<b>257,985</b>	<b>138,662</b>	<b>5,601</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
<b>Суп овощной с зелеными горошком со сметаной на бульоне 1/200</b>															
2	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	Мясоед птицы притушеное с овощами 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	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	1,16

5	Компот из яблок 1/200	1658	200	0,16	28,88	73,559	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>			700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939	118,601	359,857	153,849
<i>Всего:</i>				43,908	54,38	142,68	1 235,77	0,937	47,546	0,598	14,013	198,592	617,842	292,511

**15 день питания (3 недели)**

*Завтрак*

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,375	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<i>Итого:</i>			550	26,812	23,533	60,061	559,287	3,274	53,341	0,184	1,201	314,887	371,004	58,841	3,229

*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	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Третья 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 1/150	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	0,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>			700	19,314	28,04	67,241	598,584	0,631	42,201	1,387	6,113	98,27	267,01	95,034	3,656
<i>Всего:</i>				46,126	51,573	127,303	1 157,87	3,905	95,542	1,571	7,313	413,157	638,014	153,875	6,884

**16 день понельник (4 недели)**

*Завтрак*

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	1,25
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	17	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<i>Итого:</i>			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,031	369,35	79,834	2,136

*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
<i>Итого:</i>				0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508

**17 день вторник (4 недели)**

*Завтрак*

1	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подфарнировка 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 с маслом 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 лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			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	36,224	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 лимоника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,052	11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				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

*Завтрак*

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
<i>Итого:</i>			500	18,593	20,387	34,624	396,356	0,114	38,116	0,281	4,49	263,676	355,529	55,4	4,465

*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 и сметаной на															
2	Булйоне 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	Тедгея 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	Картофельное пюре с маслом 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 яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,622</b>	<b>26,356</b>	<b>66,425</b>	<b>585,396</b>	<b>0,305</b>	<b>65,587</b>	<b>0,365</b>	<b>5,871</b>	<b>149,216</b>	<b>275,277</b>	<b>119,184</b>	<b>4,27</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,215</b>	<b>46,744</b>	<b>101,049</b>	<b>981,752</b>	<b>0,419</b>	<b>103,703</b>	<b>0,646</b>	<b>10,361</b>	<b>412,892</b>	<b>630,806</b>	<b>174,584</b>	<b>8,735</b>

**19 день четверг (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Сагат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>21,617</b>	<b>21,704</b>	<b>56,306</b>	<b>507,029</b>	<b>0,307</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,867</b>	<b>65,885</b>	<b>300,739</b>	<b>184,26</b>	<b>5,389</b>

**Обед**

1	Сагат 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	Рассольник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
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	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Картофельное пюре с маслом 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 яблок з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,034</b>	<b>30,866</b>	<b>72,587</b>	<b>648,279</b>	<b>0,622</b>	<b>47,353</b>	<b>0,251</b>	<b>6,931</b>	<b>129,165</b>	<b>265,01</b>	<b>88,106</b>	<b>7,675</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,651</b>	<b>52,57</b>	<b>128,893</b>	<b>1 155,31</b>	<b>0,929</b>	<b>53,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,798</b>	<b>195,05</b>	<b>565,749</b>	<b>272,366</b>	<b>13,063</b>

**20 день пятница (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (у) 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 пшенинником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**Обед**

1	Сагат 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 со сметаной 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
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,664</b>	<b>59,206</b>	<b>618,106</b>	<b>0,709</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,454</b>	<b>119,113</b>	<b>263,732</b>	<b>89,812</b>	<b>4,137</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,312</b>	<b>56,147</b>	<b>114,792</b>	<b>1 157,74</b>	<b>3,966</b>	<b>109,607</b>	<b>0,862</b>	<b>8,555</b>	<b>421,5</b>	<b>626,236</b>	<b>143,153</b>	<b>6,74</b>