

"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ п. Тишино  
 Токарева Т.В.

"Утверждаю"  
 Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"  
 Р.В. Мальцев  
 2023 г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
 для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) Багратионовский МО  
 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Выход, реце	№ реце	Наименование блюд	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценнос	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки,	Жиры, г		Г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

**Завтрак**

1	200	1721	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	177,453	47,794	0,772
2	20	-/	Сыр твердый 1/20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	120,000	11,000	
3	100	-/	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	17,000	11,000	1,250
4	200	1713	Кофейный напиток с молоком 1/200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	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>79,834</b>	<b>2,136</b>

**Обед**

1	60	1824	Салат из моркови с кукурузой 1/60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	0,315
2	200	1275	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	0,970
3	90	1432	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	0,938
4	150	1448	Рагу из овощей 1/150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	1,286
5	200	1201	Компот из изюма 1/200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	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>4,005</b>
<b>Всего:</b>				<b>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>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>6,141</b>

**02 день вторник (1 неделя)**

**Завтрак**

1	60	1801	Салат из моркови с маслом 1/60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	0,422
2	200	1702	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	2,542
3	205	404	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	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>3,533</b>

**Обед**

1	60	1672	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	0,369
2	200	1439	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	1,193
3	90	123	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	150	1680	Каша гречневая с маслом 1/150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	3,573
5	200	656	Напиток из шиповника 1/200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	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>6,432</b>

**Всего:** 45,425 53,475 119,269 140,054 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	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	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>26,595</b>	<b>24,632</b>	<b>35,682</b>	<b>470,792</b>	<b>0,164</b>	<b>42,323</b>	<b>4,060</b>	<b>259,992</b>	<b>412,832</b>	<b>86,629</b>	<b>5,236</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	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	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	0,464	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	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в ассортименте													
5 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>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>1076,537</b>	<b>0,571</b>	<b>93,457</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	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	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		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>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	13,852	25,774	11,693	0,521
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	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	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>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>231,447</b>	<b>0,922</b>	<b>50,405</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		19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	195,724	261,222	29,152	0,779
2 Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/50	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>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	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	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	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	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>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>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>			
<b>06 день понедельник (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	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
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	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>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>07 день вторник (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой															
1	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
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>475</b>	<b>15,743</b>	<b>21,925</b>	<b>49,347</b>	<b>457,687</b>	<b>0,206</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,153</b>	<b>90,550</b>	<b>183,420</b>	<b>87,909</b>	<b>2,945</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	Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90	783	90	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	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>29,178</b>	<b>32,765</b>	<b>78,326</b>	<b>724,907</b>	<b>0,510</b>	<b>26,711</b>	<b>0,458</b>	<b>9,639</b>	<b>111,747</b>	<b>372,221</b>	<b>188,660</b>	<b>6,610</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,921</b>	<b>54,691</b>	<b>127,674</b>	<b>182,594</b>	<b>0,716</b>	<b>73,235</b>	<b>1,106</b>	<b>16,792</b>	<b>202,297</b>	<b>555,641</b>	<b>276,569</b>	<b>9,555</b>

<b>08 день среда (2 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	Омлет с сыром 1/150	1425	150	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	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
4	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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>20,160</b>	<b>27,715</b>	<b>35,209</b>	<b>470,914</b>	<b>0,134</b>	<b>39,590</b>	<b>1,415</b>	<b>6,878</b>	<b>400,291</b>	<b>423,359</b>	<b>78,570</b>	<b>4,392</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	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	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	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	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	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>		660	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
<b>Всего:</b>				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

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной натуральной запеченный (без хлеба) 1/90	1183	90	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	150	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	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>		500	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

**Обед**

1	Салат Мозайка 1/60	353	60	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	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	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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>		660	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
<b>Всего:</b>				41,996	51,481	151,031	235,438	0,955	24,902	1,362	15,937	176,994	654,693	300,646	9,072

**10 день пятница (2 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	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>		350	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

**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	Уха 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	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	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>		700	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
<b>Всего:</b>				47,139	47,031	136,775	158,938	3,863	124,947	0,459	7,534	358,328	630,138	150,123	7,522

**11 день понедельник (3 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 (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>		520	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 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	24,900	102,150	0,030		21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>		700	28,601	35,200	79,993	751,176	0,475	51,309	0,706	10,639	144,331	313,873	147,909	9,230
<b>Всего:</b>			41,166	48,826	140,951	167,903	0,619	88,339	0,803	11,226	572,362	683,222	227,743	11,366

**12 день вторник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944	77,597	310,683	139,764	3,068

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем 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	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	35,005	0,313	8,249	117,399	329,963	157,612	6,367
<b>Итого:</b>			700	27,057	32,363	70,935	683,235	0,766	43,281	1,785	14,193	194,996	640,646	297,376	9,435
<b>Всего:</b>				44,875	52,757	132,371	183,816	1,045							

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

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	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
3	Фрукты свежие по сезону (у)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>			520	17,092	18,673	37,756	387,447	0,122	55,092	0,250	4,086	260,380	333,679	57,600	4,781

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский 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	1116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,020				
<b>Итого:</b>			700	28,708	16,648	91,071	628,945	0,424	55,327	0,534	4,631	144,443	460,089	109,767	3,734
<b>Всего:</b>				45,800	35,321	128,827	016,392	0,546	110,418	0,785	8,717	404,823	793,768	167,367	8,515

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Копченая 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	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	70,278	49,949	11,164	0,589	
<b>Итого:</b>			500	20,712	26,750	71,471	609,482	0,604	23,483	0,223	8,074	137,741	302,984	145,162	5,650
<b>Обед</b>			462	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 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	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Рис отварной 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
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>24,685</b>	<b>28,933</b>	<b>73,459</b>	<b>652,967</b>	<b>0,333</b>	<b>24,713</b>	<b>0,386</b>	<b>5,939</b>	<b>118,597</b>	<b>359,780</b>	<b>153,810</b>	<b>3,655</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,396</b>	<b>55,683</b>	<b>144,929</b>	<b>262,449</b>	<b>0,937</b>	<b>48,196</b>	<b>0,608</b>	<b>14,013</b>	<b>256,338</b>	<b>662,763</b>	<b>298,972</b>	<b>9,305</b>

**15 день пятница (3 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	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
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	1,875
<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 моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	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	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 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>19,314</b>	<b>28,100</b>	<b>67,141</b>	<b>598,724</b>	<b>0,631</b>	<b>42,201</b>	<b>1,387</b>	<b>6,113</b>	<b>98,270</b>	<b>267,010</b>	<b>95,034</b>	<b>3,656</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,488</b>	<b>45,697</b>	<b>132,189</b>	<b>101,981</b>	<b>3,255</b>	<b>95,322</b>	<b>1,483</b>	<b>8,637</b>	<b>342,546</b>	<b>557,033</b>	<b>144,362</b>	<b>6,685</b>

**16 день понедельник (4 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 (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>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>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем 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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>22,920</b>	<b>28,117</b>	<b>67,008</b>	<b>612,767</b>	<b>0,354</b>	<b>74,504</b>	<b>0,732</b>	<b>7,564</b>	<b>131,795</b>	<b>289,985</b>	<b>134,108</b>	<b>4,466</b>
<b>Всего:</b>				<b>35,485</b>	<b>41,743</b>	<b>127,966</b>	<b>029,494</b>	<b>0,498</b>	<b>111,534</b>	<b>0,829</b>	<b>8,151</b>	<b>559,826</b>	<b>659,335</b>	<b>213,942</b>	<b>6,602</b>

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая 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	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>475</b>	<b>19,621</b>	<b>19,381</b>	<b>65,962</b>	<b>516,760</b>	<b>0,348</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,022</b>	<b>62,879</b>	<b>256,021</b>	<b>162,195</b>	<b>5,538</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>21,681</b>	<b>31,360</b>	<b>607,789</b>	<b>0,679</b>	<b>58,727</b>	<b>1,366</b>	<b>7,620</b>	<b>127,623</b>	<b>269,229</b>	<b>99,153</b>	<b>4,197</b>	<b>261,349</b>	<b>9,735</b>
<b>Всего:</b>		<b>41,302</b>	<b>50,741</b>	<b>125,668</b>	<b>124,549</b>	<b>1,027</b>	<b>73,455</b>	<b>1,525</b>	<b>14,642</b>	<b>190,502</b>	<b>525,249</b>	<b>261,349</b>	<b>9,735</b>		

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

1	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) (v)/150	518	150	0,975	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586	
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	248,650	347,336	81,703	4,971
<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>3,251</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	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
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	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487	
<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>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>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>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 (v)/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>	
<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	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	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	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	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>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>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>