



"Утверждаю"  
 Генеральный директор ООО "Русский пир"  
 Д.А. Кененсарина  
 2023 г.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
 для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы в г. Калининграда для МАОУ СОШ №10  
 2023-2024 гг.  
 возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

**01 день понедельник (1 неделя)**  
**Завтрак**

1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Картофель отварной 1/150	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
3	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>25,954</b>	<b>18,796</b>	<b>61,140</b>	<b>517,538</b>	<b>0,383</b>	<b>68,776</b>	<b>0,061</b>	<b>0,991</b>	<b>76,727</b>	<b>260,393</b>	<b>133,585</b>	<b>5,251</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	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	Выпечка куриный запеченный в соусе 1/90	1432	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	1448	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 1/180	1201	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,460	18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,026	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>23,089</b>	<b>29,478</b>	<b>96,967</b>	<b>745,525</b>	<b>0,449</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>10,055</b>	<b>135,784</b>	<b>325,076</b>	<b>150,293</b>	<b>5,575</b>
<b>Всего:</b>		<b>49,044</b>	<b>48,273</b>	<b>158,107</b>	<b>0,832</b>	<b>1,263,062</b>	<b>11,046</b>	<b>212,512</b>	<b>585,469</b>	<b>283,878</b>	<b>10,826</b>			

**02 день вторник (1 неделя)**  
**Завтрак**

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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>	<b>0,469</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,788</b>	<b>73,255</b>	<b>247,212</b>	<b>137,548</b>	<b>4,973</b>

**Обед**

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	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	1439	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 тушеное (свинина) 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	Каша гречневая 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 1/180	656	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,026	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>29,388</b>	<b>32,770</b>	<b>89,651</b>	<b>771,087</b>	<b>0,889</b>	<b>37,390</b>	<b>0,373</b>	<b>8,765</b>	<b>123,681</b>	<b>368,257</b>	<b>177,762</b>	<b>8,015</b>
<b>Всего:</b>		<b>50,201</b>	<b>54,273</b>	<b>159,227</b>	<b>1,359</b>	<b>1,326,167</b>	<b>14,553</b>	<b>196,936</b>	<b>615,470</b>	<b>315,310</b>	<b>12,988</b>			

**03 день среда (1 неделя)**  
**Завтрак**

1	Омлет (без молока) с курицей и картофелем 1/200	1077	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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800

3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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
4	Фрукты свежие по сезону (У) 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
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,238</b>	<b>22,427</b>	<b>56,571</b>	<b>533,082</b>	<b>0,388</b>	<b>43,083</b>	<b>0,256</b>	<b>4,159</b>	<b>147,073</b>	<b>315,844</b>	<b>88,893</b>	<b>7,019</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	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829	
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 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 асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	0,018					
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>31,008</b>	<b>16,430</b>	<b>107,735</b>	<b>702,839</b>	<b>0,528</b>	<b>52,115</b>	<b>0,522</b>	<b>4,966</b>	<b>143,032</b>	<b>467,279</b>	<b>122,099</b>	<b>5,096</b>	
<b>Всего:</b>				<b>57,245</b>	<b>38,857</b>	<b>164,306</b>	<b>1,235,921</b>	<b>0,916</b>	<b>95,197</b>	<b>0,779</b>	<b>9,125</b>	<b>290,105</b>	<b>783,123</b>	<b>210,992</b>	<b>12,116</b>	

<b>04 день четверга (1 неделя)</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	
<b>Коллекта Домашняя запеченная с соусом томатным</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	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 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>525</b>	<b>20,382</b>	<b>23,917</b>	<b>89,966</b>	<b>656,639</b>	<b>0,591</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>5,496</b>	<b>75,262</b>	<b>162,045</b>	<b>53,463</b>	<b>3,993</b>	

<b>Обед</b>																
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521	
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	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 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,011	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,318</b>	<b>28,989</b>	<b>91,030</b>	<b>722,287</b>	<b>0,439</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>8,918</b>	<b>123,691</b>	<b>380,741</b>	<b>166,811</b>	<b>5,270</b>	
<b>Всего:</b>				<b>44,699</b>	<b>52,905</b>	<b>180,996</b>	<b>1,378,926</b>	<b>1,031</b>	<b>51,555</b>	<b>0,975</b>	<b>14,415</b>	<b>198,952</b>	<b>542,786</b>	<b>220,274</b>	<b>9,263</b>	

<b>05 день пятница (1 неделя)</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	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	
2	Фрукты свежие по сезону (У) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,320</b>	<b>7,290</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</b>	

<b>Обед</b>																
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369	
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847	
3	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	20,030	0,918	
4	Картофель отварной 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 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439	
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>24,590</b>	<b>28,624</b>	<b>91,548</b>	<b>722,166</b>	<b>0,860</b>	<b>64,331</b>	<b>0,415</b>	<b>6,332</b>	<b>130,293</b>	<b>335,444</b>	<b>121,916</b>	<b>6,618</b>	
<b>Всего:</b>				<b>47,429</b>	<b>47,163</b>	<b>164,316</b>	<b>1,271,448</b>	<b>1,249</b>	<b>102,772</b>	<b>0,735</b>	<b>13,622</b>	<b>201,958</b>	<b>619,431</b>	<b>302,368</b>	<b>13,391</b>	

<b>06 день новоселья (2 неделя)</b>																
<b>Завтрак</b>																
1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286	
2	Рис отварной 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	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	





Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	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
1 /60														
Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	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
2 /200														
3 Мясо тушеное (свинина) /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 /150	1680	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 /200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,460	11,052	3,302	3,676	0,375
6 Хлеб ржано-пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Хлеб пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Всего:			49,675	53,557	173,977	1 376,616	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495

13 день среда (3 недели)

Омлет без молока с кукурузой /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
1 /170														
2 Хлеб пшеничный /40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3 Чай заварной с сахаром и лимонами /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
4 Фрукты свежие по сезону (v) /100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		515	15,810	16,219	48,970	405,087	0,286	38,352	0,230	4,066	134,948	228,178	50,264	5,579

Обед

1 Салат овощной с яблоками /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 на бульоне /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 прудовая с овощами /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 /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 /200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6 Хлеб пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	31,108	17,048	111,871	775,345	0,546	55,327	0,534	5,129	151,068	498,915	129,367	5,354
Всего:			46,918	33,266	160,841	1 130,432	0,833	93,678	0,765	9,195	286,016	727,092	179,631	10,933

14 день четверг (3 недели)

Салат из свежей капусты с морковью /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
1 /90														
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным	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 Макароны отварные /150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4 Чай заварной с сахаром и лимонами /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
5 Хлеб пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		525	20,480	25,117	89,868	667,447	0,592	24,833	0,213	6,014	79,303	159,948	51,948	3,886

Обед

1 Винегрет овощной /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 /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 запеченное в соусе /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
4 Рис отварной /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 /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
6 Хлеб пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный /20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	32,180	31,245	94,063	786,179	0,469	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	5,578
Всего:			52,660	56,363	183,931	1 453,626	1,061	49,730	0,646	11,886	206,979	593,129	243,505	9,464

15 день пятница (3 недели)

1 Макароны с мясом птицы /200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2 Хлеб пшеничный /40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3 Фрукты свежие по сезону (v) /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 Чай заварной с шиповником /200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		540	22,895	21,306	85,841	626,693	0,346	38,041	0,160	6,544	71,325	180,129	95,342	5,061

Завтрак

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 с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Пюре картофельное 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	20,030	0,918
4	Картофель отварной 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	2,200	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	7,330	109,230	311,511	118,586	5,865
Всего:				45,244	51,786	180,170	1,367,734	1,116	83,402	1,554	13,874	180,555	491,640	213,928	10,926

Завтрак															
1	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
2	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (с) 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	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
Итого:			520	18,874	17,235	76,367	536,077	0,341	38,396	0,320	4,358	82,853	294,479	136,344	4,587

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	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	Ужин из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макарон отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112			1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			0,038	21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,026	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,950	305,706	133,418	5,766
Всего:				51,182	46,308	183,747	1,356,484	0,739	79,000	0,753	11,279	211,803	600,185	269,762	10,353

Завтрак															
Копченая курица запеченная в соусе 1/90,															
1	полгардюровка 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	Капша гречневая с маслом 1/150	1880	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226			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
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495	6,618

Обед															
1	Салат Овощный 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 вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Ргуз 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	Напикок из пшенички 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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:				45,774	51,431	161,168	1,290,647	1,250	71,455	1,525	15,333	187,505	539,274	282,829	12,279

Завтрак															
Омлет без молока с курицей и морковью 1/150															
1		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	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
3	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (с) 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
Итого:			505	20,496	16,973	53,187	447,492	0,345	38,770	0,554	3,250	123,231	241,847	78,467	6,129

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

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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Супле из пшена 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,971</b>	<b>25,057</b>	<b>101,124</b>	<b>749,894</b>	<b>1,310</b>	<b>81,239</b>	<b>1,286</b>	<b>8,310</b>	<b>146,695</b>	<b>440,955</b>	<b>108,694</b>	<b>9,707</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,467</b>	<b>42,030</b>	<b>154,311</b>	<b>1 197,385</b>	<b>1,654</b>	<b>120,009</b>	<b>1,840</b>	<b>11,559</b>	<b>269,926</b>	<b>682,802</b>	<b>187,161</b>	<b>15,836</b>

19 день четверг (4 недели)

**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	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
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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,302</b>	<b>25,271</b>	<b>77,801</b>	<b>627,852</b>	<b>0,835</b>	<b>7,340</b>	<b>1,472</b>	<b>8,841</b>	<b>63,371</b>	<b>282,820</b>	<b>162,856</b>	<b>6,737</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 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 запеченная в соусе 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 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
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>	<b>0,478</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>7,377</b>	<b>135,011</b>	<b>313,680</b>	<b>135,435</b>	<b>9,350</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,918</b>	<b>53,775</b>	<b>170,535</b>	<b>1 349,782</b>	<b>1,313</b>	<b>55,377</b>	<b>1,724</b>	<b>16,218</b>	<b>198,382</b>	<b>600,499</b>	<b>298,291</b>	<b>16,086</b>

20 день пятница (4 недели)

**Завтрак**

1	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
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (у) 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	Чай заварной с лимоником 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>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,320</b>	<b>7,290</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</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 овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,064</b>	<b>51,684</b>	<b>152,774</b>	<b>1 264,509</b>	<b>1,220</b>	<b>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>15,243</b>	<b>197,403</b>	<b>586,545</b>	<b>289,864</b>	<b>12,530</b>