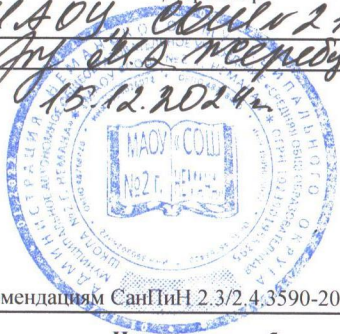


СОГЛАСОВАНО

Директор

М.А.О.Ч. Сошн 2 г. Неман  
 Дир. М.А. Меркулова  
 15.12.2024



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
 для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютена г. Неман и Неманского района  
 2024-2025 гг.  
 возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Фрукты свежие по сезону (v)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	1,306
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	1,426
4 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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>24,79</b>	<b>18,55</b>	<b>51,088</b>	<b>470,458</b>	<b>0,303</b>	<b>68,819</b>	<b>0,069</b>	<b>1,028</b>	<b>77,454</b>	<b>261,186</b>	<b>125,845</b>	<b>4,551</b>
<b>Обед</b>														
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 Биточек мясной 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 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 изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>19,407</b>	<b>31,277</b>	<b>80,473</b>	<b>681,013</b>	<b>0,632</b>	<b>43,768</b>	<b>1,458</b>	<b>9,182</b>	<b>128,881</b>	<b>269,512</b>	<b>106,901</b>	<b>4,223</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,197</b>	<b>49,827</b>	<b>131,561</b>	<b>1 151,47</b>	<b>0,935</b>	<b>112,587</b>	<b>1,527</b>	<b>10,21</b>	<b>206,335</b>	<b>530,698</b>	<b>232,746</b>	<b>8,775</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	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	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>17,533</b>	<b>25,133</b>	<b>49,376</b>	<b>493,834</b>	<b>0,678</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,601</b>	<b>71,989</b>	<b>237,633</b>	<b>84,416</b>	<b>3,448</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2 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 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
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
<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>Всего:</b>			<b>45,617</b>	<b>52,952</b>	<b>119,59</b>	<b>1 137,40</b>	<b>1,024</b>	<b>75,944</b>	<b>1,875</b>	<b>13,97</b>	<b>191,514</b>	<b>579,105</b>	<b>283,859</b>	<b>9,888</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 (v)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 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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>23,238</b>	<b>21,727</b>	<b>30,571</b>	<b>410,782</b>	<b>0,183</b>	<b>43,083</b>	<b>0,256</b>	<b>4,064</b>	<b>147,01</b>	<b>315,779</b>	<b>68,393</b>	<b>5,219</b>
<b>Обед</b>														
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	0,743
3	Рыба 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	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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>		<b>700</b>		<b>28,365</b>	<b>15,578</b>	<b>84,506</b>	<b>591,686</b>	<b>0,426</b>	<b>54,082</b>	<b>0,518</b>	<b>4,446</b>	<b>126,887</b>	<b>438,422</b>	<b>110,42</b>	<b>6,335</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,602</b>	<b>37,306</b>	<b>115,077</b>	<b>1 002,47</b>	<b>0,609</b>	<b>97,165</b>	<b>0,774</b>	<b>8,511</b>	<b>273,897</b>	<b>754,201</b>	<b>178,813</b>	<b>11,555</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	14,31	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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с 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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>		<b>19,158</b>	<b>24,305</b>	<b>69,368</b>	<b>572,849</b>	<b>0,623</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>7,567</b>	<b>77,95</b>	<b>261,182</b>	<b>140,777</b>	<b>5,738</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 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	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод 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>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>41,092</b>	<b>52,839</b>	<b>141,39</b>	<b>1 205,48</b>	<b>0,942</b>	<b>51,755</b>	<b>0,975</b>	<b>15,999</b>	<b>196,316</b>	<b>603,499</b>	<b>288,358</b>	<b>9,403</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	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) (v)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 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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>		<b>21,639</b>	<b>18,14</b>	<b>62,368</b>	<b>499,283</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,252</b>	<b>71,64</b>	<b>283,961</b>	<b>172,252</b>	<b>6,053</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	Тефтеля 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 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>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>43,837</b>	<b>46,291</b>	<b>134,812</b>	<b>1 131,22</b>	<b>1,045</b>	<b>102,972</b>	<b>0,735</b>	<b>13,09</b>	<b>196,528</b>	<b>580,8</b>	<b>274,938</b>	<b>11,1</b>

**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 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>		<b>25,517</b>	<b>18,475</b>	<b>67,588</b>	<b>538,693</b>	<b>0,301</b>	<b>38,819</b>	<b>0,069</b>	<b>1,298</b>	<b>94,194</b>	<b>345,832</b>	<b>155,08</b>	<b>4,286</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 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 изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	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>47,393</b>	<b>50,883</b>	<b>130,534</b>	<b>1 169,65</b>	<b>0,986</b>	<b>102,207</b>	<b>1,879</b>	<b>8,964</b>	<b>235,739</b>	<b>617,835</b>	<b>256,85</b>	<b>8,331</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
---	--	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	------

2	Рис отварной 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
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
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>16,75</b>	<b>19,131</b>	<b>71,49</b>	<b>525,139</b>	<b>0,264</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>4,37</b>	<b>84,929</b>	<b>280,707</b>	<b>116,469</b>	<b>2,819</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 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	35,588	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
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>26,495</b>	<b>28,769</b>	<b>72,857</b>	<b>656,328</b>	<b>0,369</b>	<b>29,315</b>	<b>0,738</b>	<b>11,012</b>	<b>104,923</b>	<b>357,226</b>	<b>195,944</b>	<b>6,397</b>	
<b>Всего:</b>		<b>43,245</b>	<b>47,9</b>	<b>144,347</b>	<b>1 181,47</b>	<b>0,633</b>	<b>42,92</b>	<b>0,867</b>	<b>15,382</b>	<b>189,852</b>	<b>637,932</b>	<b>312,413</b>	<b>9,217</b>		

**08 день среда (2 неделя)**

**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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	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
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>13,759</b>	<b>19,273</b>	<b>30,244</b>	<b>349,466</b>	<b>0,153</b>	<b>40,272</b>	<b>1,382</b>	<b>5,804</b>	<b>144,267</b>	<b>252,056</b>	<b>53,284</b>	<b>4,56</b>	

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
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 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>22,531</b>	<b>29,217</b>	<b>59,559</b>	<b>591,31</b>	<b>0,322</b>	<b>66,596</b>	<b>0,492</b>	<b>8,093</b>	<b>122,589</b>	<b>276,144</b>	<b>129,926</b>	<b>4,762</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36,29</b>	<b>48,489</b>	<b>89,803</b>	<b>940,775</b>	<b>0,475</b>	<b>106,868</b>	<b>1,874</b>	<b>13,897</b>	<b>266,856</b>	<b>528,2</b>	<b>183,21</b>	<b>9,323</b>		

**09 день четверг (2 неделя)**

**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
2	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 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		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		12,528	4,95	4,664	0,539
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>15,515</b>	<b>23,218</b>	<b>74,216</b>	<b>567,885</b>	<b>0,57</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>4,914</b>	<b>84,184</b>	<b>276,042</b>	<b>102,267</b>	<b>3,389</b>	

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/50			0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,17	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398
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 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>600</b>	<b>26,149</b>	<b>27,601</b>	<b>76,18</b>	<b>657,724</b>	<b>0,417</b>	<b>18,725</b>	<b>0,532</b>	<b>10,588</b>	<b>88,894</b>	<b>366,053</b>	<b>200,098</b>	<b>5,943</b>	
<b>Всего:</b>		<b>41,664</b>	<b>50,819</b>	<b>150,396</b>	<b>1 225,61</b>	<b>0,987</b>	<b>23,747</b>	<b>1,321</b>	<b>15,502</b>	<b>173,078</b>	<b>642,094</b>	<b>302,365</b>	<b>9,332</b>		

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша 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) (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		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		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,203</b>	<b>21,352</b>	<b>67,388</b>	<b>542,531</b>	<b>0,669</b>	<b>54,94</b>	<b>0,32</b>	<b>7,241</b>	<b>79,576</b>	<b>277,39</b>	<b>139,348</b>	<b>6,556</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 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
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>26,955</b>	<b>24,82</b>	<b>71,052</b>	<b>615,411</b>	<b>0,82</b>	<b>72,952</b>	<b>0,364</b>	<b>5,135</b>	<b>113,764</b>	<b>350,495</b>	<b>142,019</b>	<b>4,575</b>	
<b>Всего:</b>		<b>47,158</b>	<b>46,172</b>	<b>138,44</b>	<b>1 157,94</b>	<b>1,489</b>	<b>127,892</b>	<b>0,684</b>	<b>12,376</b>	<b>193,34</b>	<b>627,885</b>	<b>281,367</b>	<b>11,131</b>		

**11 день понедельник (3 неделя)****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		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,93</b>	<b>24,03</b>	<b>68,608</b>	<b>566,421</b>	<b>0,624</b>	<b>25,069</b>	<b>0,249</b>	<b>7,909</b>	<b>77,501</b>	<b>256,317</b>	<b>140,082</b>	<b>5,668</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	10,59	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 1/90	1736	90	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08		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	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,661</b>	<b>35,11</b>	<b>81,313</b>	<b>755,886</b>	<b>0,475</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>10,639</b>	<b>144,331</b>	<b>313,873</b>	<b>147,909</b>	<b>9,23</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,591</b>	<b>59,14</b>	<b>149,921</b>	<b>1 322,31</b>	<b>1,099</b>	<b>76,378</b>	<b>0,955</b>	<b>18,548</b>	<b>221,832</b>	<b>570,189</b>	<b>287,991</b>	<b>14,898</b>

**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	2,88	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 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
<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
	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		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		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>Всего:</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 неделя)****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 (v)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 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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>15,236</b>	<b>17,683</b>	<b>29,514</b>	<b>338,146</b>	<b>0,133</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,494</b>	<b>150,694</b>	<b>258,476</b>	<b>37,164</b>	<b>4,448</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 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 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	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>Всего:</b>				<b>43,944</b>	<b>34,319</b>	<b>116,985</b>	<b>952,583</b>	<b>0,557</b>	<b>94,202</b>	<b>0,796</b>	<b>9,125</b>	<b>309,137</b>	<b>732,565</b>	<b>154,931</b>	<b>10,982</b>

**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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)														
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	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
4	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,257</b>	<b>25,505</b>	<b>69,271</b>	<b>583,657</b>	<b>0,624</b>	<b>24,833</b>	<b>0,213</b>	<b>8,084</b>	<b>81,991</b>	<b>259,085</b>	<b>139,262</b>	<b>5,631</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	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	Мясо птицы припущенное 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
4	Рис отварной 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
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,696</b>	<b>28,88</b>	<b>73,559</b>	<b>652,936</b>	<b>0,333</b>	<b>24,714</b>	<b>0,386</b>	<b>5,939</b>	<b>118,601</b>	<b>359,857</b>	<b>153,849</b>	<b>3,656</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,953</b>	<b>54,385</b>	<b>142,83</b>	<b>1 236,59</b>	<b>0,957</b>	<b>49,546</b>	<b>0,598</b>	<b>14,023</b>	<b>200,592</b>	<b>618,942</b>	<b>293,111</b>	<b>9,287</b>

## 15 день пятница (3 неделя)

## Завтрак

1	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
2	Фрукты свежие по сезону (v)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 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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,14</b>	<b>62,368</b>	<b>499,283</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,252</b>	<b>71,64</b>	<b>283,961</b>	<b>172,252</b>	<b>6,053</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 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	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	20,03	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,934</b>	<b>27,992</b>	<b>71,153</b>	<b>612,28</b>	<b>0,657</b>	<b>45,361</b>	<b>1,387</b>	<b>6,017</b>	<b>108,83</b>	<b>285,59</b>	<b>106,274</b>	<b>3,898</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,573</b>	<b>46,132</b>	<b>133,521</b>	<b>1 111,56</b>	<b>0,964</b>	<b>83,802</b>	<b>1,707</b>	<b>13,269</b>	<b>180,47</b>	<b>569,55</b>	<b>278,526</b>	<b>9,951</b>

## 16 день понедельник (4 неделя)

## 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 (v)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 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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,719</b>	<b>16,84</b>	<b>66,117</b>	<b>486,902</b>	<b>0,279</b>	<b>40,396</b>	<b>0,32</b>	<b>4,33</b>	<b>84,828</b>	<b>295,553</b>	<b>128,744</b>	<b>3,897</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	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	106,86	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>22,98</b>	<b>28,015</b>	<b>68,328</b>	<b>617,369</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>40,699</b>	<b>44,855</b>	<b>134,446</b>	<b>1 104,27</b>	<b>0,633</b>	<b>114,9</b>	<b>1,052</b>	<b>11,894</b>	<b>216,623</b>	<b>585,538</b>	<b>262,852</b>	<b>8,362</b>

## 17 день вторник (4 неделя)

## Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаривка 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		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
<b>Итого:</b>			<b>475</b>	<b>18,424</b>	<b>21,901</b>	<b>66,382</b>	<b>536,332</b>	<b>0,613</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,938</b>	<b>62,879</b>	<b>245,521</b>	<b>134,055</b>	<b>5,454</b>

## 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
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,681</b>	<b>31,312</b>	<b>59,706</b>	<b>607,357</b>	<b>0,679</b>	<b>58,727</b>	<b>1,366</b>	<b>7,62</b>	<b>127,623</b>	<b>269,229</b>	<b>99,153</b>	<b>4,197</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,105</b>	<b>53,213</b>	<b>126,088</b>	<b>1 143,69</b>	<b>1,291</b>	<b>72,699</b>	<b>1,525</b>	<b>14,558</b>	<b>190,502</b>	<b>514,749</b>	<b>233,209</b>	<b>9,651</b>

## 18 день среда (4 неделя)

## 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 (v)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 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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>15,236</b>	<b>17,683</b>	<b>29,514</b>	<b>338,146</b>	<b>0,133</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,494</b>	<b>150,694</b>	<b>258,476</b>	<b>37,164</b>	<b>4,448</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 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	Тефтеля 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,271</b>	<b>25,859</b>	<b>68,008</b>	<b>585,845</b>	<b>0,324</b>	<b>68,535</b>	<b>0,361</b>	<b>5,888</b>	<b>126,596</b>	<b>264,986</b>	<b>119,925</b>	<b>4,416</b>
<b>Всего:</b>				<b>35,507</b>	<b>43,542</b>	<b>97,521</b>	<b>923,991</b>	<b>0,457</b>	<b>107,411</b>	<b>0,622</b>	<b>10,382</b>	<b>277,29</b>	<b>523,462</b>	<b>157,089</b>	<b>8,864</b>

**19 день четверг (4 неделя)**

**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	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 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
<b>Итого:</b>			<b>465</b>	<b>21,662</b>	<b>21,709</b>	<b>56,456</b>	<b>507,854</b>	<b>0,327</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,877</b>	<b>67,885</b>	<b>301,839</b>	<b>184,86</b>	<b>5,419</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	10,59	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	2,28	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 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 ягод 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>41,696</b>	<b>52,575</b>	<b>129,043</b>	<b>1 156,13</b>	<b>0,949</b>	<b>55,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,808</b>	<b>197,05</b>	<b>566,849</b>	<b>272,966</b>	<b>13,093</b>

**20 день пятница (4 неделя)**

**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	35		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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,808</b>	<b>21,42</b>	<b>67,969</b>	<b>535,887</b>	<b>0,634</b>	<b>37,44</b>	<b>0,32</b>	<b>4,216</b>	<b>81,896</b>	<b>289,733</b>	<b>93,608</b>	<b>3,68</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 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
<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>39,634</b>	<b>54,084</b>	<b>127,175</b>	<b>1 153,99</b>	<b>1,344</b>	<b>111,206</b>	<b>0,998</b>	<b>11,67</b>	<b>201,009</b>	<b>553,465</b>	<b>183,42</b>	<b>7,817</b>