

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 8

М.А. Берзина

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "КК "Русский пир"

Л.А. Копенсарина

2024 г.

**Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена)
2024-2025 гг.**

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 1.2.3/2.4.3590-20

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

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

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 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)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Копейный папикок с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:		520	520	12,564	13,427	60,958	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	0,028	2,736	0,804	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	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	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	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	0,03	0,04	0,03	21	19,356	8,2	0,497	0,497
Итого:		700	700	19,407	31,277	80,473	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223
Всего:				31,971	44,704	141,431	0,776	80,797	1,555	9,769	556,912	638,862	186,735	6,359

02 день вторник (1 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	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	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	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:		465	465	17,533	25,133	49,376	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	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	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	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	0,226	216,673	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Папикок из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
Итого:		700	700	28,084	27,819	70,214	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44
Всего:				45,617	52,952	119,59	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888

03 день среда (1 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3	Копейный папикок с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:		500	500	22,799	29,652	17,573	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	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	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	8	2,8	0,14
Итого:		1720	700	28,716	16,076	82,923	591,237	0,407	51,135	0,522	4,43	149,807	448,713	109,679	6,19
Всего:				51,515	45,728	100,496	1 019,60	0,526	87,471	0,864	11,122	561,96	883,079	160,379	10,362

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)															
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 с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,226	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
Итого:			500	20,613	25,55	71,568	598,674	0,603	15,743	0,307	7,557	133,7	305,081	146,677	5,758

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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200															
2	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	0,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
Всего:				42,547	54,084	143,59	1 231,31	0,922	50,405	0,985	15,989	252,066	647,397	294,258	9,422

05 день пятница (1 неделя)

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 пшенинником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,007	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			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 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	Тедтеля 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	30	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
Итого:			700	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,531	0,415	5,838	124,888	296,839	102,686	5,047
Всего:				48,685	51,634	128,03	1 171,57	3,995	100,372	0,599	6,939	427,275	659,343	156,027	7,651

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

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 твердый 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 (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	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
Итого:			520	15,634	14,127	64,758	448,707	0,214	37,03	0,097	3,007	424,031	390,15	125,034	4,186

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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200															
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	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	0,006	26,22	106,86	0,03	21	0,01	0,01	19,356	8,2	0,497	0,14
Итого:			660	21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,388	1,81	7,666	141,545	272,003	101,77	4,045
Всего:				37,51	46,535	127,704	1 079,67	0,899	100,418	1,907	10,673	565,576	662,152	226,804	8,231

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	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

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 твердый 1/20	-/-	20	5.36	5.04		66.8	0.006	0.14	0.042	0.08	200	120	11	
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	3.5		0.2	25	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
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 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 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 изюма 1/200	1201	200	0.495		20.22	106.86	0.03				21	19.356	8.2	0.497
Итого:			700	23.675	30.12	78.111	678.223	0.447	50.944	0.754	9.716	145.199	286.032	132.454	8.873
Всего:				36.239	43.547	139.069	1 093.15	0.591	87.973	0.851	10.303	573.23	655.382	212.288	11.009

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	Циц 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
Итого:			465	17.818	20.394	61.442	500.581	0.279	8.276	1.472	5.944	77.597	310.683	139.764	3.068

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1.026	3.644	4.626	55.408	0.018	19.661	0.12	1.65	26.925	20.481	10.314	0.304
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	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 с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0.04	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	0.375
Итого:			700	28.084	27.819	70.214	643.563	0.346	36.354	0.403	8.369	119.525	341.473	199.443	6.44
Всего:				45.902	48.213	131.656	1 144.14	0.625	44.63	1.875	14.314	197.122	652.156	339.207	9.508

13 день среда (3 недели)

Завтрак

1	Омлет 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 (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	3.5		0.2	25	17	11	1.25
Итого:			500	16.885	19.159	33.851	375.376	0.113	37.601	0.275	4.491	216.102	307.323	41.94	3.992

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 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 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	8	2.8	2.8
Итого:			700	28.708	16.636	87.471	614.437	0.424	55.327	0.534	4.631	158.443	474.089	117.667	6.534
Всего:				45.593	35.795	121.322	989.814	0.537	92.927	0.81	9.122	374.545	781.412	159.707	10.527

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
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	0.06	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		12.528	4.95	4.664	0.539
Итого:			500	19.212	25.5	69.121	582.832	0.604	22.833	0.213	8.074	79.991	257.985	138.662	5.601

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 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	Мясо птицы приущенное 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 с маслом 1/150	1700	150	3.78	4.331	41.024	218.195	0.179	0.021	0.473	41.28	41.28	174.909	64.251	1.16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0.16	17.02	17.02	68.72	0.012	2	0.12	13	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	3.656
<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	9.257

15 день пятница (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 шиповником 1/200	1666	200	0.24	0.02	16.428	66.854	0	0.04	0	11.052	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	37.5	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	32.979	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	Гедргеля 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	3.953	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	17.02	68.72	0.012	2	0.12	13	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 понедельник (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 твердый 1/20	-/-	20	5.36	5.04		66.8	0.006	0.14	0.042	0.08	200	120	11	
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35	0.2	25	25	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
2	Пш 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	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15.838	12.102	2.619	182.748	0.053	1.576	0.021	1.18	10.935	113.374	56.457	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	41.28	174.909	64.251	1.16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1201	200	0.495	26.22	26.22	106.86	0.03			21	21	19.356	8.2	0.497
<i>Итого:</i>			700	25.099	27.035	82.662	674.357	0.336	40.43	0.433	5.329	143.102	369.288	160.952	4.088
<i>Всего:</i>				37.664	40.461	143.619	1.089,28	0.48	77.46	0.53	5.916	571.133	738.637	240.786	6.224

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90,	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	Подаршровка из свежей капусты 1/30	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	36.234	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	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

18 день среда (4 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	233.426	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	25	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 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	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	Бульон куриный в соусе 1/90	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	Тертая 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
Итого:			700	20,622	26,356	66,425	585,396	0,305	65,587	0,365	5,871	149,216	412,892	119,184	4,27
Всего:				39,215	46,744	101,049	981,752	0,419	103,703	0,646	10,361	412,892	630,806	174,584	8,735

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	2,88	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
Итого:			460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867	65,885	300,739	184,26	5,389

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	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	1,56
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 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
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675
Всего:				41,651	52,57	128,893	1 155,31	0,929	53,694	1,724	15,798	195,05	565,749	272,366	13,063

20 день пятница (4 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	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
Итого:			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 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	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	Жаркое по-домашнему с мясом 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	Чай заварной с шиповником 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:				48,312	56,147	114,792	1 157,74	3,966	109,607	0,862	8,555	421,5	626,236	143,153	6,74