



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
01 день, понедельник (1 неделя)																		
Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	200	4,740	6,775	32,479	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	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250					
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114					
	Итого:	520	12,564	13,627	60,958	0,144	37,030	0,097	0,587	428,031	369,350	79,834	2,136					
Обед																		
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	0,028	2,756	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315					
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	200	4,432	6,488	17,398	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970					
3	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	90	12,292	12,942	12,962	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938					
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286					
5	Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,900	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497					
	Итого:	700	20,733	29,087	78,657	0,330	44,524	1,458	9,557	131,259	288,186	131,513	4,005					
	Всего:		33,297	42,713	139,615	0,474	81,553	1,555	10,144	559,290	657,536	211,347	6,141					
02 день, вторник (1 неделя)																		
Завтрак																		
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422					
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	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	205	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569					
	Итого:	465	18,413	21,103	48,775	0,305	40,590	1,472	5,712	73,205	247,161	121,148	3,533					
Обед																		
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	60	0,981	3,653	4,185	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369					
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193					
3	Мясо свиное тушеное с овощами 1/90	90	14,848	16,636	3,295	0,473	0,450	1,055	1,223	102,993	15,233	0,922	0,922					
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	0,226	0,040	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573					
5	Напиток из шиповника 1/200	200	0,240	0,020	16,428	0,000	0,040	0,000	11,052	11,052	3,302	3,676	0,375					
	Итого:	700	27,012	32,372	70,494	0,767	37,394	0,373	8,267	118,161	329,762	158,530	6,432					
	Всего:		45,425	53,475	119,269	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	200	22,423	21,592	6,430	0,127	6,023	0,256	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	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250					
3	Какао с молоком 1/200	200	3,522	2,740	20,302	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586					
	Итого:	500	26,595	24,632	35,682	0,164	42,323	0,276	4,060	259,992	412,832	86,629	5,236					
Обед																		
1	Салат овощной с яблоками 1/60	60	0,888	3,662	4,518	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508					
2	Суп овощной с картофелем 1/200	200	4,606	6,510	10,223	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,774	14,768	0,743					

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	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	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	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:			700	28,716	16,088	86,523	605,745	0,407	51,135	0,522	4,430	135,507	434,713	101,679	3,390
Всего:				55,310	40,720	122,205	1 076,537	0,571	93,457	0,798	8,490	395,499	847,545	188,308	8,627
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	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Коплета 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	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	
Итого:			500	20,613	25,550	71,568	598,674	0,603	15,743	0,307	7,557	133,700	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
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с 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 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
Итого:			660	21,934	28,595	71,922	632,773	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
Всего:				42,547	54,144	143,490	1 231,447	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 1/120/20	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	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	
Итого:			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	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	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 яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			700	22,198	28,232	72,444	632,654	0,739	64,531	0,415	5,838	124,888	296,839	102,686	5,047
Всего:				43,373	45,828	137,491	1 135,911	3,362	117,652	0,511	8,363	369,164	586,863	152,014	8,076
06 день понедельник (2 неделя)															
Завтрак															
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	8,950	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	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	79,956	54,897	10,040	0,114
Итого:			520	15,634	14,327	64,758	450,507	0,214	37,030	0,097	3,007	424,031	390,150	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	2,880	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 маслом 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 яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
Итого:			660	21,816	32,498	61,626	626,249	0,685	63,388	1,810	7,666	141,545	272,003	101,770	4,045

37,450	46,825	126,384	1 076,756	0,899	100,418	1,907	10,673	565,576	662,152	226,804	8,231
--------	--------	---------	-----------	-------	---------	-------	--------	---------	---------	---------	-------

день вторник (2 недели)

Завтрак

Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба)	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
1 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	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
2 Рату из овощей 1/150	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 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	475	475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,550	183,420	87,909	2,945
Итого:														

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 Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки)	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
Итого:		700	29,178	32,765	78,326	724,907	0,510	26,711	0,458	9,639	111,747	372,221	188,660	6,610
Всего:			44,921	54,691	127,674	1 182,594	0,716	73,235	1,106	16,792	202,297	555,641	276,569	9,555

08 день среда (2 недели)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		510	20,160	27,715	35,209	470,914	0,134	39,590	1,415	6,878	400,291	423,359	78,570	4,392

Обед

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 картошкой 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	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:		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
Всего:			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 недели)

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
Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)	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
Итого:		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 Мозаика 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 э/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Итого:		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
Всего:			41,996	51,481	151,031	1 235,438	0,955	24,902	1,362	15,937	176,994	654,693	300,646	9,072

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1 Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	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	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	0,303
Итого:			350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	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	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	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Мясо свиными 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	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		12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:			700	25,964	29,435	71,728	655,680	1,239	71,826	0,364	114,052	340,114	100,795	4,493
Всего:			47,139	47,031	136,775	1 158,938	3,863	124,947	0,459	7,534	358,328	630,138	150,123	7,522

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	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	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		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	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			520	12,564	13,627	60,958	416,727	0,144	37,030	0,097	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		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	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	46,901	77,622	35,691	1,286
5	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
Итого:			700	28,601	35,200	79,993	751,176	0,475	51,309	0,706	144,331	313,873	147,909	9,230
Всего:			41,166	48,826	140,951	1 167,903	0,619	88,339	0,803	11,226	572,362	683,222	227,743	11,366

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	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	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	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	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	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200														
2	Мясо свиными тушеное с овощами 1/90	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Каша гречневая с маслом 1/150	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	Напиток из шиповника 1/200	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,021	22,005	159,153	106,401	3,573
Итого:			700	27,057	32,363	70,935	683,235	0,766	35,005	0,313	117,399	329,963	157,612	6,367
Всего:			44,875	52,757	132,377	1 183,816	1,045	43,281	1,785	14,193	194,996	640,646	297,376	9,435

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	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	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		37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			520	17,092	18,673	37,756	387,447	0,122	55,092	0,250	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	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	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	39,000	269,270	40,800	0,859

Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90,	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
поджаренная из свежей капусты 1/30	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
2 Каша гречневая с маслом 1/150	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 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5		475	19,621	19,381	65,962	516,760	0,348	14,727	0,159	7,022	62,879	256,021	162,195	5,538
Итого:														

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	
Итого:		660	21,681	31,360	59,706	607,789	0,679	58,727	1,366	7,620	127,623	269,229	99,153	4,197
Всего:			41,302	50,741	125,668	1 124,549	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735

18 день среда (4 недели)

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)/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 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
Итого:		500	21,178	19,328	36,773	405,752	0,139	55,510	0,574	3,251	248,650	347,336	81,703	4,971

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 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	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:		700	18,943	33,141	67,682	644,769	0,594	60,757	0,764	9,628	127,127	236,437	90,785	4,625
Всего:			40,121	52,469	104,455	1 050,521	0,733	116,267	1,338	12,878	375,777	573,773	172,488	9,596

19 день четверг (4 недели)

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
Итого:		460	21,357	26,116	59,201	557,277	0,651	5,990	1,482	8,755	119,071	330,667	152,356	5,316

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 э/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
Итого:		700	21,216	28,103	71,934	625,530	0,356	48,037	0,251	6,879	128,386	274,854	115,835	7,730
Всего:			42,573	54,220	131,135	1 182,807	1,007	54,027	1,734	15,634	247,457	605,520	268,191	13,045

20 день пятница (4 недели)

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)/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	
Итого:		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
---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

ул 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 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
Итого:		660	21,826	32,744	59,206	618,826	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:			43,000	50,341	124,253	1 122,084	3,333	126,886	0,774	9,979	363,389	553,756	139,140	7,166