

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №7  
"С. Волынич Л.Н.  
2024 г.

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"  
Д.А. Кененаринова  
2024 г.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) в г. Калининград для МАОУ СОШ №7

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, 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	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		0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие по сезону (v)/100	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000	0,200	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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>0,144</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	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	200	4,432	6,488	17,398	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
<b>Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба)</b>													
3	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	32,979	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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>20,733</b>	<b>29,087</b>	<b>78,657</b>	<b>0,330</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>9,557</b>	<b>131,259</b>	<b>288,186</b>	<b>131,513</b>	<b>4,005</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>0,474</b>	<b>81,553</b>	<b>1,555</b>	<b>10,144</b>	<b>559,290</b>	<b>657,536</b>	<b>211,347</b>	<b>6,141</b>

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	404	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>18,413</b>	<b>21,103</b>	<b>48,775</b>	<b>0,305</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,712</b>	<b>73,205</b>	<b>247,161</b>	<b>121,148</b>	<b>3,533</b>

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
<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</b>													
2	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	0,021	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	0,226			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	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>27,012</b>	<b>32,372</b>	<b>70,494</b>	<b>0,767</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,267</b>	<b>118,161</b>	<b>329,762</b>	<b>158,530</b>	<b>6,432</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,425</b>	<b>53,475</b>	<b>119,269</b>	<b>1,073</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>13,979</b>	<b>191,366</b>	<b>576,922</b>	<b>279,678</b>	<b>9,965</b>

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)/100	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000	0,200	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	0,005	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26,595</b>	<b>24,632</b>	<b>35,682</b>	<b>0,164</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,060</b>	<b>259,992</b>	<b>412,832</b>	<b>86,629</b>	<b>5,236</b>

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	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 картофельный на бульоне 1/200	336	4,626	6,519	10,373	0,061	6,082	0,156	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	90	19,798	1,002	22,692	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859





<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>15,743</b>	<b>21,925</b>	<b>49,347</b>	<b>457,687</b>	<b>0,206</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,153</b>	<b>90,550</b>	<b>183,420</b>	<b>87,909</b>	<b>2,945</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,680	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	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	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	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	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>29,178</b>	<b>32,765</b>	<b>78,326</b>	<b>724,907</b>	<b>0,510</b>	<b>26,711</b>	<b>0,458</b>	<b>9,639</b>	<b>111,747</b>	<b>372,221</b>	<b>188,660</b>	<b>6,610</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,921</b>	<b>54,691</b>	<b>127,674</b>	<b>1 182,594</b>	<b>0,716</b>	<b>73,235</b>	<b>1,106</b>	<b>16,792</b>	<b>202,297</b>	<b>555,641</b>	<b>276,569</b>	<b>9,555</b>
<b>08 день среда (2 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	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	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	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,005	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие по сезону (Ф) 1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,080		0,200	25,000	17,000	1,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>26,160</b>	<b>27,715</b>	<b>35,209</b>	<b>470,914</b>	<b>0,134</b>	<b>39,590</b>	<b>1,415</b>	<b>6,878</b>	<b>400,291</b>	<b>423,359</b>	<b>78,570</b>	<b>4,392</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	3,900	0,789
2	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1442	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	9,708	0,919
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	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	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,290	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>22,699</b>	<b>23,607</b>	<b>61,198</b>	<b>548,048</b>	<b>0,283</b>	<b>82,593</b>	<b>0,914</b>	<b>7,932</b>	<b>149,770</b>	<b>361,258</b>	<b>92,428</b>	<b>7,534</b>
<b>Всего:</b>			<b>42,859</b>	<b>51,322</b>	<b>96,406</b>	<b>1 018,961</b>	<b>0,417</b>	<b>122,183</b>	<b>2,329</b>	<b>14,810</b>	<b>550,061</b>	<b>784,617</b>	<b>170,998</b>	<b>11,926</b>
<b>09 день четверг (2 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат Осенний 1/60	665	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	23,349	16,167	0,533
2	Бюгочек мясной натуральной запеченный (без хлеба) 1/90	1183	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	3,248	0,816
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	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	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>15,686</b>	<b>23,202</b>	<b>73,996</b>	<b>567,541</b>	<b>0,530</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>5,069</b>	<b>85,923</b>	<b>283,508</b>	<b>98,330</b>	<b>3,049</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат Мозаика 1/60	353	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,685	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,096	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,000	0,125	13,090	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>26,310</b>	<b>28,280</b>	<b>77,035</b>	<b>667,897</b>	<b>0,425</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>10,869</b>	<b>91,071</b>	<b>371,186</b>	<b>202,315</b>	<b>6,023</b>
<b>Всего:</b>			<b>41,996</b>	<b>51,481</b>	<b>151,031</b>	<b>1 235,438</b>	<b>0,955</b>	<b>24,902</b>	<b>1,362</b>	<b>15,937</b>	<b>176,994</b>	<b>654,693</b>	<b>300,646</b>	<b>9,072</b>
<b>10 день пятница (2 недели)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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) (Ф) 1/150	518	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,580	0,000	0,300	37,590	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>2,524</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Уха 1/200	339	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,153	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Мясо свиными тушеным с овощами 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	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,080	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,290	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>25,964</b>	<b>29,435</b>	<b>71,728</b>	<b>655,680</b>	<b>1,239</b>	<b>71,826</b>	<b>0,364</b>	<b>5,009</b>	<b>114,052</b>	<b>340,114</b>	<b>100,795</b>	<b>4,493</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,139</b>	<b>47,031</b>	<b>136,775</b>	<b>1 158,938</b>	<b>3,863</b>	<b>124,947</b>	<b>0,459</b>	<b>7,534</b>	<b>358,328</b>	<b>630,138</b>	<b>150,123</b>	<b>7,522</b>

## 11 день понедельник (3 недели)

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74С	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36С	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,030	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65С	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	54,800	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,314	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	17,997	10,040	0,114
Итого:			520	12,564	13,627	60,958	416,727	0,144	37,030	0,097	0,587	428,031	369,350	79,834	2,136

## Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,94С	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,338	6,631	15,725	152,012	0,139	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,099	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	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	10,639	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

## 12 день вторник (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	180	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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	18	9	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,834	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо сынныи 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	Каша гречневая с маслом 1/150	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 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
Итого:			700	27,057	32,363	70,935	683,235	0,706	35,005	0,313	8,249	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

## 13 день среда (3 недели)

Завтрак															
1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,570	205,076	17,600	2,319
2	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Фрукты свежие по сезону (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
Итого:			520	17,092	18,673	37,756	387,447	0,122	55,092	0,250	4,086	260,380	333,679	57,600	4,781

## Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рисовый суп 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	Раба 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	0,136	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:			700	28,708	16,648	91,071	628,945	0,424	55,327	0,534	4,631	144,443	460,089	109,767	3,734
Всего:				45,800	35,321	128,827	1 016,392	0,546	110,418	0,785	8,717	404,823	793,768	167,367	8,515

## 14 день четверг (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	60	0,984	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Копилка 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	1683	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,710	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	20,112	26,750	71,471	609,482	0,604	23,483	0,223	8,074	137,741	302,984	145,162	5,650

## Обед



3	Какао с молоком 1/200	1757	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
<b>Итого:</b>			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 н 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	Рату 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	1650	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
<b>Итого:</b>			700	18,943	33,141	67,682	644,769	0,594	60,757	0,764	9,628	127,127	226,437	90,785	4,625
<b>Всего:</b>				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)**

<b>Завтрак</b>															
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	8,755	70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			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 свежей 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	4,518	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	0,151	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 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
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>				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)**

<b>Завтрак</b>															
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 по сезону (я) 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 пшенинником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	7,454	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			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	1,658	27,687	20,280	11,232	0,369
	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	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	2,487
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
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>				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