



Директор МАОУ СОЦ №8
О.Н.Косенцева
Для 2023
Декумента

«Утверждено»
Генеральный директор ООО «КК Русский пир»
И.А. Давыдов
2023 г.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глюкоза в г. Калининградска для МАОУ СОЦ №8

возрастная категория 7-11 лет и старше
2024 г.

По рекомендациям СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, кж	Витаминный состав (мг)										
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

Завтрак

1 Фрукты свежие по сезону (с) 1/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000				0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426		
4 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569		
Итого:		545	24,790	18,750	51,088	472,258	0,303	68,819	0,069	1,028	77,454	261,186	125,845	4,551		

Обед

1 Салат из моркови с курицей 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-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		
Виточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938		
4 Рататуй 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	0,000	0,000	19,356	8,200	4,097	0,405		
Итого:		700	20,733	29,087	78,657	659,340	0,330	44,524	1,458	9,557	131,259	288,186	131,513	4,005		
Всего:			45,523	47,836	129,745	1 131,597	0,633	113,343	1,527	10,585	208,713	549,372	257,358	8,557		

02 день вторник (1 неделя)

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 Жареное по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542		
3 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569		
Итого:		465	18,413	21,103	48,775	458,680	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	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		
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193		
3 Мясо свиными тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	6,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922		
4 Капса преченная 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	27,012	32,572	70,494	681,372	0,767	37,394	0,373	8,267	118,161	329,762	158,530	6,432		
Всего:			45,425	53,475	119,269	1 140,052	1,073	77,984	1,845	13,979	191,366	576,922	279,678	9,965		

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1 Омлет без молока с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400		
2 Фрукты свежие по сезону (с) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
3 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569		
Итого:		505	23,238	21,927	30,571	412,582	0,183	43,083	0,256	4,064	147,010	315,779	68,393	5,219		

Обед

1 Салат овоштный 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 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:				51,953	38,015	117,094	1 018,327	0,589	94,217	0,779	8,494	282,517	750,493	170,072	8,610

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	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	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			505	19,158	24,305	69,368	572,849	0,623	17,093	0,297	7,567	77,950	261,182	140,777	5,738

Обед

1	Внегнет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод 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:				41,092	52,899	141,290	1 205,622	0,942	51,755	0,975	15,999	196,316	603,499	288,358	9,403

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие (яблоко) (с)/1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с лимоником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	21,639	18,340	62,368	501,083	0,307	38,441	0,320	7,252	71,640	283,961	172,252	6,053

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	Пюре 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	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:				43,837	46,571	134,812	1 133,736	1,045	102,972	0,735	13,090	196,528	580,800	274,938	11,100

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Масо птши 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	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Фрукты свежие по сезону (с)/1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	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:			545	25,517	18,675	67,588	540,493	0,301	38,819	0,069	1,298	94,194	345,832	155,080	4,286

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 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 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	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
Всего:				47,333	51,173	129,214	1 166,742	0,986	102,207	1,879	8,964	235,739	617,835	256,850	8,331

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

Виточек курдючный натуральный запеченный (без хлеба)															
1	1/90, свежая капуста с курицей 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	1,090
2	Равч на ошоты 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
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 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:															
		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

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 на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,888	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,336	1,087
Пилнцель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90															
3	Панировка 1/90	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	Капса гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	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	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:															
		700	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
		44,921		54,691	127,674	1182,594	1182,594	0,716	73,235	1,106	16,792	202,297	555,641	276,569	9,555

088 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 без молока 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимонком 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:															
		515	515	13,759	19,473	30,244	351,266	0,153	40,272	1,382	5,804	144,267	252,056	53,284	4,560

Обед															
1	Салат из свежих 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 картошкой 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 печенко 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	0,000	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:															
		660	660	21,923	24,051	61,353	549,590	0,283	82,755	0,908	8,449	120,449	344,047	91,182	7,560
		35,681		43,524	91,604	900,856	900,856	0,436	123,027	2,290	14,254	264,716	596,103	144,466	12,120

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
Виточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)															
2	1/90	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	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,021	12,528	4,950	4,664	0,339
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	
Итого:															
		500	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 Мезанца 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	27,728	0,970
3	Капса гречневая с крупикой 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 яблок з/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	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
		41,996		51,481	151,031	123,538	24,902	0,955	24,902	1,362	15,937	176,994	654,693	300,646	9,072

10 день пятница (2 недели)															
Завтрак															
1	Капса 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	Фрукты свежие (яблоко) (я) 1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,033	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:															
		550	550	20,203	21,652	67,388	545,231	0,669	54,940	0,320	7,241	79,576	277,390	139,348	6,556

Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,030	0,180	1,668	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	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289

3	Мясо свиnnин 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 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	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	0,000	2,000	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Итого:		700	25,964	29,435	71,728	655,680	1,239	0,364	5,009	114,052	340,114	100,795	4,493	
Всего:		46,167	51,087	139,116	1,200,911	1,908	126,766	0,684	12,250	193,628	617,504	240,143	11,049	

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак														
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	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	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 лимонном 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:		505	18,930	24,030	68,608	566,421	0,624	25,069	0,249	7,909	77,501	256,317	140,082	5,668
Обед														
1	Салат из класной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,168	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	2,032	43,174	86,754	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	0,000	0,000	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:		47,531	59,230	148,601	1,317,597	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898	

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	2,880	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	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	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	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	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	2,000	46,194	44,034	1,193	
3	Мясо свиnnин 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 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	27,057	32,363	70,935	683,235	0,766	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 без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Фрукты свежие по сезону (v)/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569	
Итого:		525	13,735	15,969	32,645	329,237	0,140	55,852	0,230	4,090	147,398	236,626	39,364	4,764	
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 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 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 разный в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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:		42,443	32,616	123,716	958,182	0,564	111,178	0,765	8,721	291,841	696,715	149,131	8,498		

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	0,020	22,050	0,180	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	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 лимонном 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:		505	18,930	24,030	68,608	566,421	0,624	25,069	0,249	7,909	77,501	256,317	140,082	5,668
Обед														
1	Салат из класной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,168	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	2,032	43,174	86,754	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	0,000	0,000	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:		47,531	59,230	148,601	1,317,597	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898	

15 день пятница (3 недели)

Завтрак															
1	Омлет без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Фрукты свежие по сезону (v)/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569	
Итого:		525	13,735	15,969	32,645	329,237	0,140	55,852	0,230	4,090	147,398	236,626	39,364	4,764	
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 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 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 разный в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
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:		42,443	32,616	123,716	958,182	0,564	111,178	0,765	8,721	291,841	696,715	149,131	8,498		

16 день суббота (3 недели)

Завтрак														
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	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	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 лимонном 1/200/5	404	205	0,										

1	Салат на свежей капусте 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
	Колбаса 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	Капуста 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	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		505	19,257	25,505	69,271	583,657	0,624	24,833	0,213	8,084	81,991	259,085	139,262	5,631

Обед															
1	Внедрет 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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясо птицы припущеное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003	0,375
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	0,147
5	Компот из ягод 3/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	0,365
	<i>Итого:</i>		700	24,685	28,933	73,459	652,967	0,333	24,713	0,386	5,939	118,597	359,780	153,810	3,655

Всего:															
		43,941	54,438	142,729	1,236,624	0,957	49,546	0,598	14,023	14,023	200,588	618,865	293,072	9,286	

15 день питания (3 недели)															
Завтрак															
1	Капуста гречневая с куриней 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (3)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	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	0,653
	<i>Итого:</i>		500	21,639	18,340	62,368	501,083	0,307	38,441	0,320	7,252	71,640	283,961	172,252	6,035

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 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	0,983
3	Тертая 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 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 ягод 3/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	0,365
	<i>Итого:</i>		700	18,934	28,052	62,420	612,420	0,657	45,361	1,387	6,017	108,830	285,590	106,274	3,898

Всего:															
		40,573	46,392	133,421	1,113,503	0,964	83,802	1,707	13,269	13,269	180,470	569,550	278,526	9,951	

16 день питания (4 недели)															
Завтрак															
1	Плов с курцей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Фрукты свежие по сезону (3)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		505	17,719	17,040	66,117	488,702	0,279	40,396	0,320	4,330	84,828	295,553	128,744	3,897

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	Ще 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 курцей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497	0,466
	<i>Итого:</i>		660	22,920	28,117	67,008	612,767	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466

Всего:															
		40,639	45,157	133,126	1,101,469	0,633	114,900	1,052	11,894	11,894	11,894	216,623	585,538	262,852	8,362

17 день питания (4 недели)															
Завтрак															
	Компота куриная натуральная запеченная (без хлеба)	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
1	1/90, поджаренная на свежей капусте 1/30	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	0,569
2	Капуста гречневая 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
	<i>Итого:</i>														

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	0,983

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	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		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
	18 день среда (4 недели)		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	

Завтрак

1	Омлет без молока с курцией 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)/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 сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		505	17,821	16,623	31,662	347,542	0,157	56,270	0,554	3,255	135,668	250,283	63,467	4,954

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
2	1/200 Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	1/90 Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)	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
	<i>Итого:</i>		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
	19 день четверг (4 недели)		36,764	49,764	99,344	992,311	0,751	117,027	1,319	12,882	262,795	476,720	154,252	9,579	

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	<i>Итого:</i>		465	19,902	24,871	57,001	531,452	0,671	7,340	1,472	8,765	63,321	286,768	146,456	5,297

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	1/90 Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба)	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
	<i>Итого:</i>		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
	20 день пятница (4 недели)		41,118	52,975	128,935	1 156,982	1,027	55,377	1,724	15,644	191,707	561,622	262,291	13,026	

Завтрак

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
2	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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	3,302	3,676	0,375
	<i>Итого:</i>		500	17,808	21,620	67,969	537,687	0,634	37,440	0,320	4,216	81,896	289,733	93,608	3,680

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
	<i>Итого:</i>		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:		39,634	54,364	127,175	1 156,513	1,344	111,206	0,998	11,670	201,009	553,465	183,420	7,817	