



Директор
"Сотисагро" М.Ю. Косенко в.п. Михайлово"
Смыслова



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
Р.В. Мальцев
2023 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) в Гусевском районе
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 | | Гликозиды, 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 | 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 | 2,736 | 0,864 | 1,229 | 18,276 | 28,977 | 18,087 | 0,315 |
| 2 | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) | 200 | 4,432 | 6,488 | 17,398 | 0,095 | 7,154 | 0,006 | 2,011 | 29,424 | 72,724 | 27,738 | 0,970 |
| 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 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Компот из яблок 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 | 404 | 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 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | 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 свиными тушеное с овощами 1/90 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 0,473 | 0,450 | 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 | 216,673 | 0,021 | 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 | |
| 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 | 12,7510 | 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 картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 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 | 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 |
| 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 | | 0,021 | 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 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 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 | 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 | 200 | 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 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 | Тертелья 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: | | | 43,373 | 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 | | 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 | 79,936 | 54,897 | 10,040 | 0,114 |
| Итого: | | | 520 | 15,634 | 14,327 | 64,758 | 450,507 | 0,214 | 37,030 | 0,097 | 3,007 | 42,4,031 | 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 |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 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: | | | 37,450 | 46,825 | 126,384 | 1 076,756 | 0,899 | 100,418 | 1,907 | 10,673 | 56,5,576 | 662,152 | 226,804 | 8,231 | |

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | 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 | 1,090 |
| 2 | 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 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,010 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |

| Итого: | 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 | 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 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) | | | | | | | | | | | | | |
| 3 1/90 | 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 Капша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 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 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 | |
| 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 | 1182,594 | 0,716 | 73,235 | 1,106 | 16,792 | 202,297 | 555,641 | 276,569 | 9,555 | |

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 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 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500 | 0,586 |
| 4 Фрукты свежие по сезону (V)/1100 | -/- | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 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 | 1,630 | 4,407 | 4,847 | 65,576 | 0,012 | 5,529 | 0,006 | 1,651 | 52,588 | 42,134 | 13,900 | 0,789 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Бульоне 1/200 | 1442 | 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 | 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 | 12,200 | 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 | 1018,961 | 0,417 | 122,183 | 2,329 | 14,810 | 14,810 | 550,061 | 784,617 | 170,998 | 11,926 |

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 Салат Осенний 1/60 | 665 | 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 Биточек 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 | 13,248 | 0,816 |
| 3 Рыс отварной с маслом 1/150 | 1700 | 3,780 | 4,331 | 41,024 | 218,195 | 0,179 | 0,060 | 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 | 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 Мозайка 1/60 | 353 | 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 | 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 Капша 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 | 0,120 | 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 | 1235,438 | 0,955 | 24,902 | 1,362 | 15,937 | 17,694 | 176,994 | 654,693 | 300,646 | 9,072 |

10 день пятница (2 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)/1150 | 518 | 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 шиповником 1/200 | 1666 | 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: | 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 | 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 | 0,163 | 2,044 | 38,402 | 124,373 | 35,614 | 1,289 |
| 3 Мясо свиное тушеное с овощами 1/90 | 125 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | 0,055 | 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 | 30,000 | 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 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| Итого: | 700 | 25,964 | 29,435 | 71,728 | 655,680 | 1,239 | 71,826 | 0,364 | 5,009 | 114,052 | 340,114 | 100,795 | 4,493 |
| Всего: | 47,139 | 47,031 | 136,775 | 1158,938 | 3,863 | 124,947 | 0,459 | 7,534 | 358,328 | 630,138 | 150,123 | 7,522 | |

11 день понедельник (3 неделя)

| 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 | 0,300 | 123,095 | 177,453 | 47,794 | 0,772 |
| 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 | 1,250 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (У)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 | 79,936 | 54,897 | 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 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | 0,166 | 1,658 | 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 | 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 | 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 изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | 0,000 | 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: | | | | 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 | 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 | 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 | 1819 | 60 | 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 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 свиные тушеное с овощами 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | 1,055 | 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 | 0,000 | 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 | 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 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 | 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 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (У)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 |
| 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 | 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 | 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 | 0,020 | 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: | | | | 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 1/60 | 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 | 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 | 0,000 | 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 | 0,010 | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| Итого: | | | 500 | 20,712 | 26,750 | 71,471 | 609,482 | 0,604 | 23,483 | 0,223 | 8,074 | 137,741 | 302,984 | 145,162 | 5,650 |

| 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 | 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 припущенное 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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: | | | 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: | | | | 45,396 | 55,683 | 144,929 | 1 262,449 | 0,937 | 48,196 | 0,608 | 14,013 | 256,338 | 662,763 | 298,972 | 9,305 |

15 день пятница (3 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 | 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 |
| 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: | | | 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 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 | 336 | 200 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 0,061 | 0,166 | 2,080 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 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 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: | | | 700 | 19,314 | 28,100 | 67,141 | 598,724 | 0,631 | 42,201 | 1,387 | 6,113 | 98,270 | 267,010 | 95,034 | 3,656 |
| Всего: | | | | 40,488 | 45,697 | 132,189 | 1 101,981 | 3,255 | 95,322 | 1,483 | 8,637 | 342,546 | 557,033 | 144,362 | 6,685 |

16 день понедельник (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | 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 (яблоко) (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 |
| 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 | 79,936 | 54,897 | 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 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 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бульон 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 курницей 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 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | | | | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 |
| Итого: | | | 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: | | | | 35,485 | 41,743 | 127,966 | 1 029,494 | 0,498 | 111,534 | 0,829 | 8,151 | 559,826 | 659,335 | 213,942 | 6,602 |

17 день вторник (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 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: | | | 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 |
| 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 курницей 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 | Каша с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300 | 0,020 | 0,006 | 12,7510 | 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 |
| 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 | 2,000 | 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 | 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 | 226,437 | 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 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: | | | 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 (в)/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 |
| 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 | 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 | |