

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
 для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы в Гусевском районе  
 2023-2024 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, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	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
3	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	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
5	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,000	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,954</b>	<b>18,796</b>	<b>61,140</b>	<b>517,538</b>	<b>0,383</b>	<b>68,776</b>	<b>0,061</b>	<b>0,991</b>	<b>76,727</b>	<b>260,393</b>	<b>133,585</b>	<b>5,251</b>
<b>Обед</b>													
1	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	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	1432	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	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	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	0,000	0,000	0,460	18,900	17,420	7,380	0,448
6	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,000	0,000	0,038	6,600	38,800	11,400	0,920
7	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,000	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,089</b>	<b>29,478</b>	<b>96,967</b>	<b>745,525</b>	<b>0,449</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>10,055</b>	<b>135,784</b>	<b>325,076</b>	<b>150,293</b>	<b>5,575</b>
<b>Всего:</b>	<b>49,044</b>	<b>48,273</b>	<b>158,107</b>	<b>1,263,062</b>	<b>0,832</b>	<b>113,299</b>	<b>1,519</b>	<b>11,046</b>	<b>585,469</b>	<b>212,512</b>	<b>585,469</b>	<b>283,878</b>	<b>10,826</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	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	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	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,000	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>	<b>0,469</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,788</b>	<b>73,255</b>	<b>247,212</b>	<b>137,548</b>	<b>4,973</b>
<b>Обед</b>													
1	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	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	123	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	4,450	0,000	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	1680	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	656	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
6	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,000	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,000	0,000	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>29,388</b>	<b>32,770</b>	<b>89,651</b>	<b>771,087</b>	<b>0,889</b>	<b>37,390</b>	<b>0,373</b>	<b>8,765</b>	<b>123,681</b>	<b>368,257</b>	<b>177,762</b>	<b>8,015</b>
<b>Всего:</b>	<b>50,201</b>	<b>54,273</b>	<b>159,227</b>	<b>1,326,167</b>	<b>1,359</b>	<b>77,980</b>	<b>1,845</b>	<b>14,553</b>	<b>196,936</b>	<b>615,470</b>	<b>315,310</b>	<b>12,988</b>	<b>3,400</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,000	0,063	0,095	20,500	1,800
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,238</b>	<b>22,427</b>	<b>56,571</b>	<b>533,082</b>	<b>0,388</b>	<b>43,083</b>	<b>147,073</b>	<b>4,159</b>	<b>315,844</b>	<b>7,019</b>

<b>Обед</b>													
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	23,673	1,680	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	26,574	2,120	15,088	0,829
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	6,600	39,000	0,464	40,800	0,859
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	47,160	0,186	100,554	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		6,600	0,460	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,038	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>31,008</b>	<b>16,430</b>	<b>107,735</b>	<b>702,839</b>	<b>0,528</b>	<b>52,115</b>	<b>143,032</b>	<b>4,966</b>	<b>122,099</b>	<b>5,096</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,245</b>	<b>38,857</b>	<b>164,306</b>	<b>1 235,921</b>	<b>0,916</b>	<b>95,197</b>	<b>290,105</b>	<b>9,125</b>	<b>783,123</b>	<b>12,116</b>

<b>04 день четверг (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	23,646	1,151	12,747	0,477
Коглета Домашняя запеченная с соусом томатным													
2	1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	17,771	2,862	73,602	1,119
3	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	19,292	1,435	59,990	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,038	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>20,382</b>	<b>23,917</b>	<b>89,966</b>	<b>656,639</b>	<b>0,591</b>	<b>17,093</b>	<b>75,262</b>	<b>5,496</b>	<b>162,045</b>	<b>3,993</b>

<b>Обед</b>													
1	Внегнет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	13,852	2,196	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	46,214	1,996	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	43,300	4,120	272,503	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	11,700	0,108	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,038	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		6,600	0,460	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,318</b>	<b>28,989</b>	<b>91,030</b>	<b>722,287</b>	<b>0,439</b>	<b>34,462</b>	<b>123,691</b>	<b>8,918</b>	<b>166,811</b>	<b>5,270</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,699</b>	<b>52,905</b>	<b>180,996</b>	<b>1 378,926</b>	<b>1,031</b>	<b>51,555</b>	<b>198,952</b>	<b>14,415</b>	<b>220,274</b>	<b>9,263</b>

<b>05 день пятница (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Каша гречневая по-кулевски с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	35,588	7,052	263,659	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	25,000	0,200	11,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,038	8,200	0,720
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>71,665</b>	<b>7,290</b>	<b>283,987</b>	<b>6,773</b>

<b>Обед</b>													
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	27,687	1,668	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	43,174	2,032	32,708	1,847
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	17,287	1,896	20,030	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	24,540	0,203	90,265	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	10,980	0,036	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		6,600	0,460	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,038	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>24,590</b>	<b>28,624</b>	<b>91,548</b>	<b>722,166</b>	<b>0,860</b>	<b>64,331</b>	<b>130,293</b>	<b>6,332</b>	<b>121,916</b>	<b>6,618</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,429</b>	<b>47,163</b>	<b>164,316</b>	<b>1 271,448</b>	<b>1,249</b>	<b>102,772</b>	<b>201,958</b>	<b>13,622</b>	<b>302,368</b>	<b>13,391</b>

<b>06 день понедельник (2 недели)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	12,634	0,541	147,054	1,286
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	41,280	0,473	64,251	1,160



3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,682</b>	<b>18,721</b>	<b>77,640</b>	<b>585,773</b>	<b>0,382</b>	<b>38,776</b>	<b>93,467</b>	<b>345,039</b>	<b>162,820</b>	<b>4,985</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	1,152	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	0,178	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	0,480	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027		18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	14,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,172</b>	<b>32,889</b>	<b>79,936</b>	<b>712,434</b>	<b>0,804</b>	<b>1,810</b>	<b>146,070</b>	<b>308,893</b>	<b>120,550</b>	<b>5,615</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,854</b>	<b>51,610</b>	<b>157,576</b>	<b>1 298,207</b>	<b>1,186</b>	<b>1,871</b>	<b>239,537</b>	<b>653,932</b>	<b>283,370</b>	<b>10,601</b>

**07 день вторник (2 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	0,108	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	0,540	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	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,543</b>	<b>22,225</b>	<b>64,947</b>	<b>529,987</b>	<b>0,329</b>	<b>0,648</b>	<b>90,588</b>	<b>183,459</b>	<b>100,209</b>	<b>4,025</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	0,240	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	0,178	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,019	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>31,578</b>	<b>32,575</b>	<b>107,681</b>	<b>850,212</b>	<b>0,518</b>	<b>0,458</b>	<b>114,553</b>	<b>311,553</b>	<b>112,378</b>	<b>5,727</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,120</b>	<b>54,800</b>	<b>172,628</b>	<b>1 380,199</b>	<b>0,847</b>	<b>1,106</b>	<b>205,140</b>	<b>495,011</b>	<b>212,587</b>	<b>9,752</b>

**08 день среда (2 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0,307	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>585</b>	<b>19,024</b>	<b>24,834</b>	<b>41,254</b>	<b>464,613</b>	<b>0,256</b>	<b>1,459</b>	<b>173,282</b>	<b>317,707</b>	<b>66,484</b>	<b>6,053</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0,172	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печеню 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	0,736	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,307</b>	<b>24,371</b>	<b>93,747</b>	<b>691,561</b>	<b>0,399</b>	<b>0,908</b>	<b>122,456</b>	<b>380,672</b>	<b>108,702</b>	<b>8,726</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,331</b>	<b>49,205</b>	<b>135,001</b>	<b>1 156,174</b>	<b>0,655</b>	<b>1,211</b>	<b>295,738</b>	<b>698,379</b>	<b>175,186</b>	<b>14,779</b>

**09 день четверг (2 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	0,720	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,048	15,020	78,299	13,248	0,816



3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>649,808</b>	<b>0,546</b>	<b>4,943</b>	<b>6,070</b>	<b>63,959</b>	<b>168,614</b>	<b>53,166</b>	<b>3,716</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат Мозайка 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	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	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>28,694</b>	<b>28,674</b>	<b>96,143</b>	<b>757,411</b>	<b>0,546</b>	<b>19,759</b>	<b>11,355</b>	<b>96,396</b>	<b>409,611</b>	<b>221,545</b>	<b>7,628</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,701</b>	<b>52,275</b>	<b>185,486</b>	<b>1 407,219</b>	<b>1 407,219</b>	<b>1,091</b>	<b>24,702</b>	<b>17,424</b>	<b>160,355</b>	<b>578,225</b>	<b>274,712</b>	<b>11,344</b>

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (в) 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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>21,695</b>	<b>21,106</b>	<b>75,441</b>	<b>578,493</b>	<b>0,264</b>	<b>38,041</b>	<b>6,506</b>	<b>71,300</b>	<b>180,104</b>	<b>87,142</b>	<b>4,341</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	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	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш мясной 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 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>28,356</b>	<b>29,827</b>	<b>90,832</b>	<b>745,192</b>	<b>1,361</b>	<b>71,626</b>	<b>5,503</b>	<b>119,457</b>	<b>378,719</b>	<b>120,025</b>	<b>6,065</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,051</b>	<b>50,933</b>	<b>166,272</b>	<b>1 323,685</b>	<b>1 323,685</b>	<b>1,625</b>	<b>109,667</b>	<b>12,009</b>	<b>190,757</b>	<b>558,823</b>	<b>207,167</b>	<b>10,406</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Колбета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
2	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
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>19,827</b>	<b>23,923</b>	<b>78,400</b>	<b>608,216</b>	<b>0,718</b>	<b>5,813</b>	<b>7,944</b>	<b>66,104</b>	<b>266,555</b>	<b>158,149</b>	<b>6,399</b>

**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	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	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	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	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	0,082	0,038	21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,460	0,025	8,200	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,001</b>	<b>35,600</b>	<b>100,793</b>	<b>847,576</b>	<b>0,597</b>	<b>51,309</b>	<b>11,137</b>	<b>150,956</b>	<b>352,698</b>	<b>167,509</b>	<b>10,850</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,828</b>	<b>59,523</b>	<b>179,194</b>	<b>1 455,791</b>	<b>1 455,791</b>	<b>1,315</b>	<b>57,121</b>	<b>19,081</b>	<b>217,060</b>	<b>619,253</b>	<b>325,658</b>	<b>17,250</b>

**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	1,814	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	3,356	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	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>6,020</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>



## Обед

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью															
1	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
Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне															
2	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 тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	4,450	1,055	11,223	102,993	15,233	106,401	3,573
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 шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,460	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,900
<b>Итого:</b>															
<b>Всего:</b>															
<b>13 день среда (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,010	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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
4	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	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>															
<b>Обед</b>															
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	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	0,020	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
<b>Итого:</b>															
<b>Всего:</b>															
<b>14 день четверг (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным															
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	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	1,435	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,900
<b>Итого:</b>															
<b>Обед</b>															
1	Внутренний 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 запеченное в соусе 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
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	2,000	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	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
<b>Итого:</b>															
<b>Всего:</b>															
<b>15 день пятница (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,050	0,076	0,052	16,400	1,440	1,440
3	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	17,000	11,000	1,250
4	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



<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,895</b>	<b>21,306</b>	<b>85,841</b>	<b>626,693</b>	<b>0,346</b>	<b>38,041</b>	<b>0,160</b>	<b>6,544</b>	<b>71,325</b>	<b>180,129</b>	<b>95,342</b>	<b>5,061</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	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	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,330</b>	<b>109,230</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>
<b>Всего:</b>		<b>45,244</b>	<b>51,786</b>	<b>180,170</b>	<b>1,367,734</b>	<b>1,116</b>	<b>83,402</b>	<b>1,554</b>	<b>13,874</b>	<b>180,555</b>	<b>491,640</b>	<b>213,928</b>	<b>10,926</b>

**16 день недельник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,874</b>	<b>17,235</b>	<b>76,367</b>	<b>536,077</b>	<b>0,341</b>	<b>38,296</b>	<b>0,320</b>	<b>4,358</b>	<b>82,853</b>	<b>294,479</b>	<b>136,344</b>	<b>4,587</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>	<b>0,397</b>	<b>40,604</b>	<b>0,433</b>	<b>6,921</b>	<b>128,950</b>	<b>305,706</b>	<b>133,418</b>	<b>5,766</b>
<b>Всего:</b>		<b>51,182</b>	<b>46,308</b>	<b>183,747</b>	<b>1,356,484</b>	<b>0,739</b>	<b>79,000</b>	<b>0,753</b>	<b>11,279</b>	<b>211,803</b>	<b>600,185</b>	<b>269,762</b>	<b>10,353</b>

**17 день вторник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Колбаса куриная запеченная в соусе 1/90,	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	поджаренная из свежей капусты 1/30	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Каша гречневая с маслом 1/150	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>	<b>0,471</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,079</b>	<b>62,916</b>	<b>256,059</b>	<b>174,495</b>	<b>6,618</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шпината 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	11,032	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>
<b>Всего:</b>		<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1,290,647</b>	<b>1,250</b>	<b>71,455</b>	<b>1,525</b>	<b>15,333</b>	<b>187,505</b>	<b>539,274</b>	<b>282,829</b>	<b>12,279</b>

**18 день среда (4 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1	Омлет без молока с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	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	14,528	6,050	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,496</b>	<b>16,973</b>	<b>53,187</b>	<b>447,492</b>	<b>0,345</b>	<b>38,770</b>	<b>0,554</b>	<b>3,250</b>	<b>123,231</b>	<b>241,847</b>	<b>78,467</b>	<b>6,129</b>



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 на бульоне														
2	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	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>29,971</b>	<b>25,057</b>	<b>101,124</b>	<b>749,894</b>	<b>1,310</b>	<b>81,239</b>	<b>1,286</b>	<b>8,310</b>	<b>146,695</b>	<b>440,955</b>	<b>108,694</b>	<b>9,707</b>
	<b>Всего:</b>			<b>50,467</b>	<b>42,030</b>	<b>154,311</b>	<b>1 197,385</b>	<b>1,654</b>	<b>120,009</b>	<b>1,840</b>	<b>11,559</b>	<b>269,926</b>	<b>682,802</b>	<b>187,161</b>	<b>15,836</b>

19 день четверг (4 недели)

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	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 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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,302</b>	<b>25,271</b>	<b>77,801</b>	<b>627,852</b>	<b>0,835</b>	<b>7,340</b>	<b>1,472</b>	<b>8,841</b>	<b>63,371</b>	<b>286,820</b>	<b>162,856</b>	<b>6,737</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 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	Котлета куриная запеченная в соусе 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 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
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>	<b>0,478</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>7,377</b>	<b>135,011</b>	<b>313,680</b>	<b>135,435</b>	<b>9,350</b>
	<b>Всего:</b>			<b>45,918</b>	<b>53,775</b>	<b>170,535</b>	<b>1 349,782</b>	<b>1,313</b>	<b>55,377</b>	<b>1,724</b>	<b>16,218</b>	<b>198,382</b>	<b>600,499</b>	<b>298,291</b>	<b>16,086</b>

20 день пятница (4 недели)

**Завтрак**

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	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
4	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
	<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,320</b>	<b>7,290</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</b>

**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	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>
	<b>Всего:</b>			<b>47,064</b>	<b>51,684</b>	<b>152,774</b>	<b>1 264,509</b>	<b>1,220</b>	<b>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>15,243</b>	<b>197,403</b>	<b>586,545</b>	<b>289,864</b>	<b>12,530</b>