

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Запоровская СОШ"

В.М. Акимов
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "НОВЫЙ УРОВЕНЬ"

Липантцева Ю.М.
2024 г.

По рекомендации СанПиН 2.3.12.4.3990-20

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше



Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
3	Фрукты свежие по сезону (я)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			555	25,954	18,596	61,14	515,738	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 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	0,97
3	Быточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	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	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108	0,569
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,9	17,42	7,38	0,448	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	0,72
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			720	25,886	29,082	125,741	868,247	0,742	10,849	0,939	7,86	105,797	288,77	100,877	5,616
Всего:				51,84	47,678	186,881	1383,98	1,125	79,625	1	8,851	182,524	549,162	234,462	10,867

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	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1778	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	
Итого:			505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,59	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888

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	0,12	1,65	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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Капша печеная с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,036	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0			9,947	2,972	3,308	0,338	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,9	11,4	0,9	0,72
Итого:			720	30,46	28,217	89,371	733,277	0,468	36,35	0,403	8,867	125,045	379,968	218,675	8,023
Всего:				50,993	53,75	159,547	1323,51	1,31	75,94	1,875	14,544	197,084	617,653	319,491	12,911

03 день среда (1 неделя)

Завтрак															
1	Омлет (без молока) 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,092

2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205	2,06	0	0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	20,075	21,28	52,579	482,134	0,344	37,502	0,307	5,345	155,551	285,616	56,764	6,712

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	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	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			720	30,657	15,92	106,078	690,22	0,547	55,062	0,518	4,982	133,012	469,588	130,04	7,761
Всего:				50,732	37,2	158,658	1172,35	0,892	92,564	0,825	10,327	288,563	755,204	186,804	14,473

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	14,31	0,264	1,51	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным	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	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,038	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	17,093	0,297	5,496	75,262	162,045	53,463	3,993

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	Шницель свежий капуста 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	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,144	15,318	61,848	0,011	1,8	0,108	0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			680	24,318	28,935	91,12	722,161	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811	5,27
Всего:				44,699	52,851	181,086	1378,80	1,031	51,555	0,975	14,415	198,952	542,786	220,274	9,263

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак															
1	Капша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,52	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,038	0,2	25	17	11	1,25
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	200	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	22,839	18,34	72,768	547,483	0,389	38,441	0,32	7,29	71,665	283,987	180,452	6,773

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	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	Тедфелля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,005	15,264	61,344	0,005	1,8	0,036	0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			720	24,59	28,552	91,548	721,518	0,86	64,331	0,415	6,332	130,293	335,444	121,916	6,618
Всего:				47,429	46,891	164,316	1269,00	1,249	102,772	0,735	13,622	201,958	619,431	302,368	13,391

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак															
1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	0,72
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038		0,025	0,026	8,2	0,72

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рату овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446	0,446	23,598	96,174	0,027	0,027	0,04	0,46	18,9	17,42	7,38	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			680	24,226	32,808	81,124	716,673	0,804	63,388	1,81	8,164	146,07	308,893	120,55	5,615
Всего:			50,908	51,329	158,764	1 300,65	1,186	102,164	1,871	9,425	239,537	653,932	283,37	10,601	

07 день вторника (2 недели)															
Завтрак															
1	Выпечка куриный запеченный в соусе 1/90, свежая	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Капустя с кукурузой 1/30	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	2,06	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Рис отварной 1/150	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123	0,123	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
Итого:			505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,036	0,036	0	0,46	9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			680	27,727	31,734	94,686	775,253	0,367	28,911	0,578	10,726	110,078	291,838	121,866	5,548
Всего:			46,277	51,164	181,776	1 372,69	1,753	42,516	0,707	15,153	15,153	195,045	572,584	250,635	9,447

08 день среда (2 недели)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,092
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
4	Фрукты свежие по сезону (✓) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			585	19,024	24,634	41,254	462,813	0,256	40,382	1,459	7,102	173,282	317,707	66,484	6,053
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	2,169	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	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Кисель фруктовое-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,2	28,548	114,451	0,082	0,082	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
Итого:			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,596	0,492	8,551	124,596	312,769	147,446	5,928
Всего:			43,94	54,25	133,201	1 196,81	0,694	104,978	1,951	15,653	15,653	297,878	630,476	213,93	11,982

09 день четверг (2 недели)															
Завтрак															
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Выпечка мясной запеченный в соусе 1/90	1183	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
3	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0	0,038	0,025	6,6	11,4	0,9
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	5,915	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,148	57,103	4,057

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	333	60	0,97	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	72,738	27,738	0,97
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод 1/180	1658	180	0,144	15,318	61,848	48,2	0,011	1,8	0,108	1,17	3,605	3,33	0,133	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			680	28,694	28,62	96,233	757,285	0,546	19,759	0,573	11,355	96,396	409,611	221,545	7,628
Всего:				48,53	52,237	185,796	1407,44	1,131	24,781	1,362	17,27	158,616	570,759	278,648	11,684

10 день пятница (2 недели)

Завтрак															
1	Макаронны с мясом тушены 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
4	Чай заварной с лимонком 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,834	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
Итого:			520	21,695	20,906	75,441	576,693	0,264	38,041	0,16	6,506	71,3	180,104	87,142	4,341

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 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	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	1,004
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	15,264	61,344	48,2	0,005	1,8	0,036	10,98	1,985	3,33	0,439	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			720	29,347	25,22	90,156	704,995	0,942	72,752	0,364	5,629	119,169	389,101	161,249	6,147
Всего:				51,042	46,126	165,596	1281,69	1,206	110,793	0,524	12,134	190,469	569,204	248,391	10,488

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из свежих с мясом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	0,032	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,021	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
5	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	14,528	6,05	5,264	0,569	0,569
Итого:			515	19,932	25,121	79,135	622,355	0,695	8,624	0,053	8,298	71,602	259,349	148,783	6,792

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежими 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,59	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 в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	48,2	0,003	21	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,203	27,925	126,001	876,143	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,25	10,315
Всего:				50,135	53,046	205,136	1498,50	1,254	26,649	0,288	16,692	195,817	566,574	276,033	17,107

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	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,332	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	14,528	6,05	5,264	0,569	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	1,44
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,647	310,735	156,164	4,508

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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------

Со свежей капустой с картофелем на бульоне														
200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
Мясоед	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,099	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
Мясоед	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	0,375
Каши	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,9
Напиток	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,038	6,6	0,025	38,8	11,4	0,72
Хлеб	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
Хлеб ржаной-пшеничный	740	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,468	36,354	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06
Хлеб пшеничный	740	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,468	36,354	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06
Итого:	50,702	49,013	173,256	1336,94	0,911	44,63	1,875	14,888	203,797	691,033	375,207	12,568		
Всего:														

13 день среда (3 недели)															
Завтрак															
1	Омлет (без молока) с курицей 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	2,06	0	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	0,01	14,538	6,05	5,264	0,569	1,25	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	0,569
Итого:	545	17,636	18,083	50,314	434,546	0,297	38,876	0,261	4,57	150,744	258,528	53,564	5,888		
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:	740	30,757	16,538	109,854	711,286	160,168	1,145,83	0,862	97,15	0,791	9,715	293,192	761,151	191,672	14,187
Всего:															
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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Копченая Домашняя запеченная с соусом томатным 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	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,06	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,038	12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:	520	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,833	0,213	6,004	0,213	6,004	77,303	158,848	51,348	3,856
Обед															
1	Вяленет 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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясоед птица 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	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,12	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,082	17,02	68,72	0,012	2	0,012	0,038	0,025	0,026	3,7	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:	740	32,18	31,185	94,163	786,039	1,041	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	242,905	5,578	9,434
Всего:															
15 день пятница (3 недели)															
Завтрак															
1	Макаронны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	35	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	0,04	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375	
4	Чай заварной с лимоником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	6,544	71,325	180,129	95,342	5,061
Итого:	540	22,895	21,106	85,841	624,893	0,346	38,041	0,16	6,544	0,16	6,544	71,325	180,129	95,342	5,061
Обед															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993

3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,006	0,04	12,2	2,06	3,7	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,038	0,025	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	6,6	0,026	8,2	0,72
Итого:			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	311,511	118,586	5,865
Всего:				45,244	51,506	180,17	1 365,21	1,116	83,402	1,554	13,874	180,555	491,64	213,928	10,926

16 день повеления (4 недели)

Завтрак															
1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,026	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,539	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			520	18,874	17,035	76,367	534,277	0,341	38,396	0,32	4,358	82,853	294,479	136,344	4,587

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751	0,021	1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,2622	106,86	26,22	0,03	21	0,038	0,025	21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,046	0,046	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,04	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			750	32,38	28,979	108,7	825,13	0,397	40,605	0,433	6,921	128,954	305,791	133,461	5,767
Всего:				51,254	46,013	185,067	1 359,41	0,739	79,001	0,753	11,279	211,807	600,27	269,805	10,354

17 день воярник (4 недели)

Завтрак															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90,	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	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	0,02	0	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123	0,038	0,039	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	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	0,166	2,12	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	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,01	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,046	0,046	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:				44,577	53,903	161,588	1 309,79	1,514	70,699	1,525	15,249	187,505	528,774	254,689	12,195

18 день сведа (4 недели)

Завтрак															
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205	0,095	0,063	0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	18,236	18,183	55,514	458,646	0,338	38,876	0,261	4,589	150,757	258,541	57,664	6,248

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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Ворш со свежей капустой с картофелем на бульоне	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тертая куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006

Дрожь отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
Кисель фруктов-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		740	22,663	26,259	103,568	741,253	0,44	66,535	0,361	6,346	129,445	301,611	137,625	5,585
Всего:			40,899	44,442	159,081	1 199,90	0,778	105,411	0,622	10,935	280,201	560,152	195,289	11,833

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	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:		505	24,062	22,109	77,256	604,254	0,491	8,341	1,472	8,953	67,935	301,891	201,26	6,859

Обед

1 Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	2,114	20,967	10,59	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3 Колбаса мясная запеченная в соусе 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 Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108	
5 Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
Итого:		740	25,931	30,893	116,417	847,431	0,696	20,301	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121
Всего:			49,994	53,002	193,674	1 451,68	1,186	28,642	1,719	17,631	175,856	565,162	285,578	15,98

20 день пятница (4 недели)

Завтрак														
1 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
4 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:		520	22,839	18,34	72,768	547,483	0,389	38,441	0,32	7,29	71,665	283,987	180,452	6,773

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487	
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
Итого:		700	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:			47,064	51,404	152,774	1 261,99	1,22	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,53
Всего:			47,064	51,684	152,774	1 264,51	1,22	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,53