

А.П. Малиголина



25 августа 2024 года
 для учащихся с диагнозом непереносимость мяса курицы г. Калининграда
 Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
 2024-2025 гг.

возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

Кенесаринов



По рекомендациям СанПиН 2.3.12.4.3990-20

Наименование блюда

№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

01 день, понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,09	35,846	0,579
2	Вутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
Итого:			500	12,679	19,183	63,378	476,875	0,201	36,754	0,127	0,65	399,68	328,01	76,126	2,683

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 с рисом и томатом 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	Биточек 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	Макароны 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
5	Томат из яйца 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
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	25,935	29,082	128,36	878,933	0,745	10,849	0,939	7,86	107,9	290,71	101,7	5,666
Всего:				38,615	48,265	191,74	1355,81	0,946	47,602	1,066	8,51	507,58	618,72	177,82	8,348

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	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	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	237,68	100,82	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 и сметаной на мясном 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 тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573

5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,032	3,302	8,2	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		
											0,46	6,6	38,8	11,4		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	35,005	0,313	8,747	125,68	369,13	177,31	8
			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	0,888	74,594	1,785	14,424	197,72	606,81	278,13	12,888
	Итого:			49,39	58,296	161,91	1 369,87	1,73								

03 день среда (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
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	Корфейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
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
	Итого:		520	10,474	9,487	71,658	413,907	0,244	36,89	0,055	1,085	224,16	220,88	67,134	3,036

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 мясном 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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,53	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
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	21,642	24,811	104,35	727,278	0,515	52,548	0,461	7,05	146,6	327,54	115,91	8,049
				32,116	34,297	176,01	1 141,19	0,76	99,437	0,517	8,135	370,75	548,41	183,05	11,085

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	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-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	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,054	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0		0		11,275	4,455	4,198	0,485
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
	Итого:		500	20,325	23,908	88,312	649,722	0,571	15,087	0,297	5,486	72,009	160,45	52,397	3,909

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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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 мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,43	78,932	2,055
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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	24,348	33,53	93,437	772,91	0,816	33,726	0,679	8,826	125,54	378,07	133,63	5,262
				44,672	57,439	181,75	1 422,63	1,387	48,813	0,975	14,313	197,54	538,52	186,03	9,171

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак															
1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,23	210,19	24,485	0,695

2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,032	3,302	17	11	1,25
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205	36,724	0,055	2,157	189,34	230,55	59,661	4,12
Итого:			500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	2,157	189,34	230,55	59,661	4,12

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 мясном 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	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 с маслом 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		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	-/-		1,2	0,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	-/-		1,2	0,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	24,598	28,552	93,244	728,334	0,861	64,531	0,415	6,336	131,51	335,67	122,29	6,667
Всего:				44,822	40,944	185,04	1 287,96	3,245	101,26	0,47	8,493	320,85	566,22	181,95	10,787

06 день понедельник (2 недели)															
Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,09	38,771	0,917
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
Итого:			480	13,825	20,157	58,725	471,612	0,226	36,675	0,126	1,189	394,39	322,52	78,047	3,009

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 овощной с зелеными горошком со сметаной г:	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	Рис отварной с маслом 1/150	1731	200	16,486	21,187	24,301	333,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	-/-		1,2	0,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	-/-		1,2	0,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,276	32,808	83,746	727,359	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,83	121,37	5,665
Всего:				38,101	52,965	142,47	1 198,97	1,033	100,06	1,936	9,353	542,56	633,35	199,42	8,674

07 день вторник (2 недели)															
Завтрак															
1	Биточек мясной запеченный в соусе 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	1,09
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	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	280,75	128,77	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	Рассолник Ленинградский со сметаной на мясном 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 мясом 1/200	877	200	18,724	18,622	40,264	403,547	0,52	2	0,16	3,517	35,929	150,55	27,722	1,923
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	-/-		1,2	0,2	0,082							

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04	27,914	0.578	12,491	1,398	0.952
Итого:			700	26,87	29,772	96,93	763,147	0,74	41,519	0,707	1,491	1,398	0.102
Всего:				45,42	49,203	184,02	1 360,59	1,12					0,72

08 день среда (2 недели)

Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,12			1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	35		1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08	36,811	0,054	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,05			8,424	0,005	1,8	0,037	0,038
Итого:			500	10,293	9,335	69,705	404,01	0,2			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Обед

1	Салат из свежих овощей с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,0	54	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
2	Пиц из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,0	23	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,6	82			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072	31,72	127,168			84			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08	15	63,433	0,498	7,922	153,54	320,45	112,14	5,822
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08	55	100,24	0,552	9,006	369,71	535,84	178,27	8,846
Итого:			700	24,819	33,202	95,558	780,33	0,81				1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Всего:				35,112	42,538	165,26	1 184,34	1,0				2,687	13,281	70,833	17,185	1,156

09 день четверг (2 недели)

Завтрак																
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,0	33	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,3	57	0,559	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Макаронны отварные с мясом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,1	12		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	85				12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08	9			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,5	147	7,404	0,24	5,915	62,22	161,15	57,103	4,057

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,0	95	7,154	0,006	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп с рисом и помидом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,012	2			2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,082	185			6,941	31,024	248,59	119,17	4,306
4	Компот из ягод Ф/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72			0,04			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08	892	18,958	0,572	17,171	155,35	556,09	240,61	11,577
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08	477	23,98	1,362					
Итого:			700	26,95	31,782	98,48	787,756	0,1	137	0,45	0,19	1,33	173,12	282,4	32,082	1,57
Всего:				46,786	55,399	188,04	1 437,91	1	0	0,04	0	0,2	25	17	11	1,25

10 день пятница (2 недели)

Завтрак																
1	Запеканка творожная золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0	1035	35	0,19	1,53	209,17	302,7	46,758	3,196
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	1172	35,49	0,19	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0	0,02	22,05	0,153	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
Итого:			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0	0,561	17,326	0,16	0,46	6,6	38,8	11,4	0,11

Обед

1	Салат из свежих капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0	0,46	6,6	0,11	0,46	6,6	38,8	11,4	0,11
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0	7,975	111,89	282,94	85,69	5,513	5,626	214,46	9,412

3	Гуляш мясной 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,9	2,111	22,446	205,99	30,902	1,426		
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,203	24,54	90,263	35,016	0,487		
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,72		
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	-/-	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,9		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	-/-	1,2	0,2	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9		
Итого:			740		43,212	46,391	95,823	973,657	1,834	72,276	0,364	6,563	131,9	481,93	135,63	7,036
Всего:					66,277	67,661	190,58	1 636,38	2,006	107,77	0,561	8,093	341,07	784,63	182,39	10,231

11 день понедельник (3 недели)																
Завтрак																
1	Каша пшеница молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,71	28,421	0,714	
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114	
4	Фрукты свежие по сезону (я)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25	
Итого:			500		14,232	19,858	63,603	490,06	0,219	36,754	0,127	1,055	396,76	306,64	68,701	2,818

Обед																
1	Салат из капустной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004	
2	Суп гороховый на мясном 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 мясная 1/90	1737	90	15,38	21,292	16,84	320,508	0,499	1		3,574	12,143	94,174	20,52	1,477	
4	Макаронны отварные с маслом 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		26,22	106,86	0,03			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	-/-	1,2	0,2	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	-/-	1,2	0,2	48,2	0,04			9,197	123,35	329,07	102,51	10,552	
Итого:			740		33,48	36,515	129,8	981,765	0,965	17,31	0,187	9,197	520,1	626,7	171,21	13,37
Всего:																
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 мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,43	78,932	2,055	
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	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	
Итого:			505		20,232	25,389	82,857	640,858	0,818	7,34	1,472	5,916	78,191	307,66	122,62	4,486

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 и сметаной на мясном 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 тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935	
4	Каша гречневая с мясом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,04	0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573	
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	-/-	1,2	0,2	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	-/-	1,2	0,2	48,2	0,04			8,747	125,68	369,13	177,31	8	
Итого:			740		29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	42,345	0,313	8,747	125,68	369,13	177,31	8

Всего:																
13 день среда (3 недели)																
Завтрак																
1	Каша пшеница молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952	

2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,38	0,025	0,020	21,15	0,528		
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,17	2,466	18,272	107,96	0,002	1,17	0,018	0,005	114,76	92,793	21,15	1,25
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	3,45	
Итого:			500	11,83	10,441	70,401	422,891	0,245	37,275	0,059	1,083	258,98	258,77	78,244	3,45

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 со сметаной на мясном 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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,53	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
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	0,038	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	0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,64	359,17	123,18	8,307
Всего:				33,571	35,87	176,29	1162,28	0,775	92,855	0,532	8,293	413,61	617,94	201,42	11,756

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	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-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	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,639	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0	0,009	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
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
Итого:			500	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	23,412	0,222	6,004	128,03	198,85	56,732	3,846

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 мясном 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	Гуляш мясной 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,9	2,111	22,446	205,99	30,465	1,844	1,16
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	2	0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
5	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,16	0,2	17,02	68,72	0,012	0,082	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	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:			740	40,953	50,45	98,33	1011,18	1,347	24,038	0,386	7,367	136,74	491,29	147,46	6,116
Всего:				62,726	76,684	188,66	1695,70	1,919	47,45	0,607	13,371	264,76	690,15	204,19	9,962

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,12	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	25	17	11	1,25
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	3,196	
Итого:			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,7	46,758	3,196

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 мясном 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	Тефтели мясные 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 с маслом 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	16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,200	8,2	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	38,8	0,9
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	6,6	6,6	11,4	0,9
			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	5,865
	Итого:			45,415	51,671	189,09	1 403,05	0,941	80,851	1,591	8,86	318,4	9,061

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,09	38,771	0,917
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
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
	Итого:		500	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,38	328,01	79,051	3,02

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
	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на мясном 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
2	Мясное блюдо 1/200	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45	1,055	12,879	103,33	15,332	0,935	
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			21	19,356	8,2	0,497	
5	Компот из яблок 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	740	29,63	32,168	109,09	844,373	0,811	39,304	0,433	6,664	129,68	283,15	86,063	5,587
	Итого:			43,636	52,476	169,76	1 325,88	1,037	76,058	0,56	7,855	532,06	611,16	165,11	8,607

Всего:
17 день вторник (4 недели)

Завтрак															
	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,53	1,396
1	из свежей капусты 1/30	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,065	159,15	106,4	3,573
2	Каша гречневая с маслом 1/150	404	205	0,165	0,936	15,191	61,746	0,02	2,06	0	9,01	14,528	6,05	5,264	0,569
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
4	Хлеб пшеничный 1/30		505	21,421	19,681	81,562	589,06	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,06	174,5	6,618
	Итого:			0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533

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
	Суп картофельный с вермишелью на мясном 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
2	1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
3	Рагу овощное с мясом 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Напиток из шиповника 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,59	283,21	108,33	5,661
	Итого:			45,774	51,383	161,17	1 290,22	1,25	71,455	1,525	15,333	187,51	539,27	282,83	12,279

Всего:
18 день среда (4 недели)

Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
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

Итого:

1	Салат из свежей капусты с квашеной 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 и сметаной на мясном 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	Тертель 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	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Кисель фруктовое-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168				0,038	8,424	0,005	1,8	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,046	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	21,694	29,352	101,95	758,748	0,694	62,806	0,365	6,23	152,62	301,24	108,01	5,352
Всего:			30,969	38,639	163,21	1124,46	0,856	99,696	0,421	7,277	376,75	522,09	166,94	7,668	

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 мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,59	119,17	4,306
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,076	12,528	4,95	4,664	0,539
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:			500	22,257	25,266	77,651	627,027	0,815	5,34	1,472	8,831	61,371	285,72	162,26	6,707

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежко 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Бульон 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	Котлета 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	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,961	4,531	45,971	252,263	0,112	2	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012			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	116,42	847,431	0,696	20,301	0,247	8,678	107,92	263,27	84,318	9,121
Всего:			48,188	56,159	194,07	1474,46	1,511	25,641	1,719	17,51	169,29	548,99	246,57	15,828	

20 день пятница (4 недели)

Завтрак															
1	Пудинг из творога запеченный с ягодными киселями	92	150	17,366	13,2	36,521	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,92	232,03	27,37	0,874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	25	17	11	1,25
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,83	206,04	252,39	62,546	4,3
Итого:			500	21,256	13,82	87,898	561,003	1,643	36,26	0,084	0,83	206,04	252,39	62,546	4,3

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 со сметаной на мясном 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	199,45	57,132	2,457
4	Компот из ягод 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

