

В.В. Борзенков



Б.А. Кененсаринов

26 августа 2024 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда МАОУ СОШ № 38

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	12,63	147,1	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	90,26	35,016	1,426
3	Фрукты свежие по сезону (у)/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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,53	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	0,026	8,2	0,72
Итого:			555	25,954	18,596	61,14	515,738	0,383	68,78	0,061	0,991	76,73	260,4	133,59	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	18,28	28,98	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	29,42	72,72	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	13,28	70,83	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	19,29	59,99	10,887	1,108
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
7	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:			720	25,886	29,082	125,741	868,247	0,742	10,85	0,939	7,86	105,8	288,8	100,88	5,616
Всего:				51,84	47,678	186,881	1 383,98	1,125	79,63	1	8,851	182,5	549,2	234,46	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	17,77	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	39,69	199,5	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	14,53	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	72,04	237,7	100,82	4,888

Обед

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:			750	32,38	28,979	108,7	825,13	0,397	40,61	0,433	6,921	129	305,8	133,46	5,767	
Всего:				51,254	46,013	185,067	1 359,41	0,739	79	0,753	11,279	211,8	600,3	269,81	10,354	

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подфарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,91	0,138	3,384	26,35	80,32	22,39	1,312
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,01	159,2	106,4	3,573
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	14,53	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	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,97	0,159	6,995	62,92	245,6	146,36	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	17,1	25,35	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	26,57	37,01	15,088	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,44	0,48	3,881	63,24	178,7	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	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	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,73	1,366	8,254	124,6	283,2	108,33	5,661
Всего:				44,577	53,903	161,588	1 309,79	1,514	70,7	1,525	15,249	187,5	528,8	254,69	12,195

18 день среда (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	111,2	235,4	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	14,53	6,05	5,264	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	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	25	17	11	1,25
Итого:			555	18,236	18,183	55,514	458,646	0,338	38,88	0,261	4,589	150,8	258,5	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	19,66	0,12	1,65	26,93	20,48	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	14,85	0,172	2	46,19	44,03	21,988	1,193
3	Теплел куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,74	108	48,907	1,006
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,26	35,016	1,426
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	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	22,663	26,259	103,568	741,253	0,44	66,54	0,361	6,346	129,4	301,6	137,63	5,585
Всего:				40,899	44,442	159,081	1 199,90	0,778	105,4	0,622	10,935	280,2	560,2	195,29	11,833

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

4	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	15,310	61,348	0,011	1,8	0,108	11,7	3,605	5,33	0,133	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	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	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
Итого:			680	24,318	28,935	91,12	0,439	34,46	0,679	8,918	123,7	380,7	166,81	5,27
Всего:				44,699	52,851	181,086	1,031	51,56	0,975	14,415	199	542,8	220,27	9,263

05 День пятница (1 неделя)

Завтрак

Каша гречневая по-купечески с курицей														
1	1/200	2515	200	20,749	18,019	36,99	0,272	3,401	0,32	7,052	35,59	263,7	157,58	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,082		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	0	0,04	0	11,05	3,302	3,676	0,375	
Итого:			520	22,839	18,34	72,768	0,389	38,44	0,32	7,29	71,67	284	180,45	6,773

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,02	22,05	0,18	1,668	27,69	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	0,189	9,242	0,166	2,032	43,17	86,75	32,708	1,847
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	0,344	1,239	0,048	1,896	17,29	97,34	20,03	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,26	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	0,005	1,8	0,036	10,98	1,985	3,33	0,439	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
Итого:			720	24,59	28,552	91,548	0,86	64,33	0,415	6,332	130,3	335,4	121,92	6,618
Всего:				47,429	46,891	164,316	1,249	102,8	0,735	13,622	202	619,4	302,37	13,391

06 День понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	0,065	1,716	0,04	0,541	12,63	147,1	74,105	1,286
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	0,179		0,021	0,473	41,28	174,9	64,251	1,16
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35	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	0,02	2,06	0	0,01	14,53	6,05	5,264	0,569
Итого:			555	26,682	18,521	77,64	0,382	38,78	0,061	1,261	93,47	345	162,82	4,985

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,77	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	0,061	15,07	0,178	1,97	39,53	41,79	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	0,56	45,44	0,48	3,881	65,24	178,7	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	0,027			18,9	17,42	7,38	0,448	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
Итого:			680	24,226	32,808	81,124	0,804	63,39	1,81	8,164	146,1	308,9	120,55	5,615
Всего:				50,908	51,329	158,764	1,186	102,2	1,871	9,425	239,5	653,9	283,37	10,601

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

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	17,77	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	0,32	4,12	45,3	272,5	112,48	2,077
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	14,53	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	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,65	310,7	156,16	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	19,66	0,12	1,65	26,93	20,48	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	14,85	0,172	2	46,19	44,03	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	13,35	114,5	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,01	159,2	106,4	3,573
5	Напиток из пшловника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
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
7	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:			740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,35	0,403	8,867	126,2	380,3	219,04	8,06
Всего:				50,702	49,013	173,256	1336,94	0,911	44,63	1,875	14,888	203,8	691	375,21	12,568

13 день среда (3 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	111,2	235,4	20,9	2,629
2	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
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	14,53	6,05	5,264	0,569
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:			545	17,636	18,083	50,314	434,546	0,297	38,88	0,261	4,57	150,7	258,5	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	23,67	21,62	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	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	269,3	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	90,26	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	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	30,757	16,538	109,854	711,286	0,566	58,27	0,53	5,145	142,4	502,6	138,11	8,299
Всего:				48,393	34,621	160,168	1145,83	0,862	97,15	0,791	9,715	293,2	761,2	191,67	14,187

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	27,69	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	17,77	73,6	16,365	1,119

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	29,42	72,72	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	35,59	263,7	157,58	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		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			0,038	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:			680	28,694	28,62	96,233	757,285	0,546	19,76	0,573	11,355	96,4	409,6	221,55	7,628
Всего:				48,53	52,237	185,796	1 407,44	1,131	24,78	1,362	17,27	158,6	570,8	278,65	11,684

10 день пятница (2 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	35,22	159,8	64,266	1,996	
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	130	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	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375	
Итого:			520	21,695	20,906	75,441	576,693	0,264	38,04	0,16	6,506	71,3	180,1	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	27,69	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,33	0,163	2,044	38,4	124,4	35,614	1,289
3	Гуляш из курдюка 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,94	113,4	56,457	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	90,26	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	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
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:			720	29,347	25,22	90,156	704,995	0,942	72,75	0,364	5,629	119,2	389,1	161,25	6,147
Всего:				51,042	46,126	165,596	1 281,69	1,206	110,8	0,524	12,134	190,5	569,2	248,39	10,488

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак																
1	Салат из свежки с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,27	24,92	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	0,032	2,537	11,78	69,2	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	22,01	159,2	106,4	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	
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	14,53	6,05	5,264	0,569	
Итого:			515	19,932	25,121	79,135	622,355	0,695	8,624	0,053	8,298	71,6	259,3	148,78	6,792	

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,11	20,97	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	43,17	86,75	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	13,01	81,33	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	19,29	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,36	8,2	0,497
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	30,203	27,925	126,001	876,143	0,559	18,03	0,235	8,394	124,2	307,2	127,25	10,315
Всего:				50,135	53,046	205,136	1 498,50	1,254	26,65	0,288	16,692	195,8	566,6	276,03	17,107

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукрузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,55	0,108	3,887	29,12	99,75	46,954	1,09
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,9	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	14,53	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	13,61	0,129	4,427	84,97	280,7	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	23,67	21,62	12,336	0,508
2	Расоольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	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	35,22	159,8	64,266	1,996
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		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			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			680	27,727	31,734	94,686	775,253	0,367	28,91	0,578	10,726	110,1	291,8	121,87	5,548

Всего:

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	17,77	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	116	262,5	20	3,092
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
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
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	14,53	6,05	5,264	0,569
Итого:			585	19,024	24,634	41,254	462,813	0,256	40,38	1,459	7,102	173,3	317,7	66,484	6,053

Обед

1	Салат из свежеты с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,27	24,92	12,654	0,814
2	Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,21	40,03	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	40,91	209	93,864	2,542
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,62	0,033	
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:			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,6	0,492	8,551	124,6	312,8	147,45	5,928

Всего:

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	17,1	25,35	16,167	0,533
2	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	13,28	70,83	17,185	1,156
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,887	1,108
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
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,53	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	161,1	57,103	4,057

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,06	30,8	13,301	0,478
---	---------------------------------	-----	----	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--------	-------

3	Макароны отварные 1/200	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,227	39,539	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	12,53	4,95	4,664	0,539
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:			520	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,83	0,213	6,004	158,8	51,348	3,856

Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,85	25,77	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	15,07	0,178	1,97	39,53	41,79	17,748	0,823
3	Мясο птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,39	147,9	74,565	1,306
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,9	64,251	1,16	
5	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	
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	32,18	31,185	94,163	786,039	0,469	24,9	0,434	5,872	127,7	433,2	191,56	5,578
Всего:				52,615	56,298	183,881	1 452,66	1,041	47,73	0,646	11,876	205	592	242,91	9,434

15 день пятница (3 недели)															
Завтрак															
1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,22	159,8	64,266	1,996
2	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	
3	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	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,05	3,302	3,676	0,375	
Итого:			540	22,895	21,106	85,841	624,893	0,346	38,04	0,16	6,544	71,33	180,1	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	17,77	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	30,81	50,75	18,22	0,993
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,29	97,34	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	90,26	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2	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		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082							
Итого:			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,36	1,394	7,33	109,2	311,5	118,59	5,865
Всего:				45,244	51,506	180,17	1 365,21	1,116	83,4	1,554	13,874	180,6	491,6	213,93	10,926

16 день понедельник (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	272,5	112,48	2,077
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 (в)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 сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	12,53	4,95	4,664	0,539	
Итого:			520	18,874	17,035	76,367	534,277	0,341	38,4	0,32	4,358	82,85	294,5	136,34	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	23,67	21,62	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	23,25	0,172	1,996	46,21	40,03	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751	1,312	12,15	126	62,73	1,116	
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,229	59,99	10,887	1,108	
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,36	8,2	0,497

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,93	20,48	10,314	0,304
2	Борш со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,19	44,03	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	13,35	114,5	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,01	159,2	106,4	3,573
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,46	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:			720	30,46	28,217	89,371	733,277	0,468	36,35	0,403	8,867	125	380	218,68	8,023
Всего:				50,393	53,75	159,547	1 323,51	1,31	75,94	1,875	14,544	197,1	617,7	319,49	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	116	262,5	20	3,092
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			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	14,53	6,05	5,264	0,569
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:			555	20,075	21,28	52,579	482,134	0,344	37,5	0,307	5,345	155,6	285,6	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	23,67	21,62	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	26,57	37,01	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	269,3	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	90,26	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	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			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			720	30,657	15,92	106,078	690,22	0,547	55,06	0,518	4,982	133	469,6	130,04	7,761
Всего:				50,732	37,2	158,658	1 172,35	0,892	92,56	0,825	10,327	288,6	755,2	186,8	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	1,151	23,65	22,38	12,747	0,477
2	Котлета 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	17,77	73,6	16,365	1,119
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021		1,435	19,29	59,99	10,887	1,108
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
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	14,53	6,05	5,264	0,569
Итого:			525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	17,09	0,297	5,496	75,26	162	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	13,85	25,77	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	23,25	0,172	1,996	46,21	40,03	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	272,5	112,48	2,077

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,912	0,035	2,88	1,152	1,814	17,77	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	35,59	263,7	157,58	4,428
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	14,53	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	67,94	301,9	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	21,11	20,97	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Коллета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,28	70,83	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	19,29	59,99	10,887	1,108
5	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
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	20,3	0,247	8,678	107,9	263,3	84,318	9,121

Всего:

Всего:				49,994	53,002	193,674	1 451,68	1,186	28,64	1,719	17,631	175,9	565,2	285,58	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	35,59	263,7	157,58	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		11,05	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	22,839	18,34	72,768	547,483	0,389	38,44	0,32	7,29	71,67	284	180,45	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	27,69	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	15,07	0,178	1,97	39,53	41,79	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	39,69	199,5	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	73,77	0,678	7,952	125,7	302,6	109,41	5,757

Всего:

Всего:				47,064	51,404	152,774	1 261,99	1,22	112,2	0,998	15,243	197,4	586,5	289,86	12,53
---------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Всего:

Всего:				47,064	51,684	152,774	1 264,51	1,22	112,2	0,998	15,243	197,4	586,5	289,86	12,53
---------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------