



## Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

Для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глюкозы г. Калининграда МАОУ СОШ № 38  
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецепту	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры		Гликолы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

## 01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	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
2	Мясо птицы отварное в бульоне 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
3	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
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
Итого:			545	24,79	18,55	51,088	470,458	0,303	68,819	0,069	1,028	77,454	261,186	125,845	4,551

## 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
Биточек мясной запеченный в соусе		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	1/90	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	Рагу из овощей 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		700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223
Итого:				44,197	49,827	131,56	1 151,47	0,935	112,587	1,527	10,21	206,335	530,698	232,746	8,775

## 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	199,453	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
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989	237,633	84,416	3,448

## Обед

Омлет (без молока) с кукурузой	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
1 1/170/30	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
2 Фрукты свежие по сезону (У)1/100														
Чай заварной с сахаром и лимоном	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 1/200/5														
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>15,236</b>	<b>17,683</b>	<b>29,514</b>	<b>338,146</b>	<b>0,133</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,494</b>	<b>150,694</b>	<b>258,476</b>	<b>37,164</b>	<b>4,448</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с кукурузой	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
1 и морковью 1/60														
Борщ со свежей капустой с	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
2 картофелем на бульоне 1/200	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
3 Тертого куриная в соусе 1/90	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
4 Картофель отварной 1/150	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
5 Компот из яблок 1/200		<b>700</b>	<b>20,271</b>	<b>25,859</b>	<b>68,008</b>	<b>585,845</b>	<b>0,324</b>	<b>68,535</b>	<b>0,361</b>	<b>5,888</b>	<b>126,596</b>	<b>264,986</b>	<b>119,925</b>	<b>4,416</b>
<b>Итого:</b>			<b>35,507</b>	<b>43,542</b>	<b>97,521</b>	<b>923,991</b>	<b>0,457</b>	<b>107,411</b>	<b>0,622</b>	<b>10,382</b>	<b>277,29</b>	<b>523,462</b>	<b>157,089</b>	<b>8,864</b>

**Всего:**

19 день четверг (4 недели)

<b>Завтрак</b>														
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
Чай заварной с сахаром и лимоном	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 1/200/5														
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>21,662</b>	<b>21,709</b>	<b>56,456</b>	<b>507,854</b>	<b>0,327</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,877</b>	<b>67,885</b>	<b>301,839</b>	<b>184,86</b>	<b>5,419</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты со	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
1 свежей 1/60														
Рассольник Ленинградский на	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
2 бульоне 1/200														
Котлета мясная натуральная	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
3 запеченная (без хлеба) 1/90	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
4 Картофельное пюре 1/150	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5 Компот из яблок 1/200		<b>700</b>	<b>20,034</b>	<b>30,866</b>	<b>72,587</b>	<b>648,279</b>	<b>0,622</b>	<b>47,353</b>	<b>0,251</b>	<b>6,931</b>	<b>129,165</b>	<b>265,01</b>	<b>88,106</b>	<b>7,675</b>
<b>Итого:</b>			<b>41,696</b>	<b>52,575</b>	<b>129,04</b>	<b>1156,13</b>	<b>0,949</b>	<b>55,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,808</b>	<b>197,05</b>	<b>566,849</b>	<b>272,966</b>	<b>13,093</b>

**Всего:**

20 день пятница (4 недели)

<b>Завтрак</b>														
1 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	269,431	78,932	2,055
2 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
3 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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,808</b>	<b>21,42</b>	<b>67,969</b>	<b>535,887</b>	<b>0,634</b>	<b>37,44</b>	<b>0,32</b>	<b>4,216</b>	<b>81,896</b>	<b>289,733</b>	<b>93,608</b>	<b>3,68</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с морковью	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
1 1/60	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
2 Суп овощной с зеленым горошком на														
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

## 05 день пятница (1 неделя)

## Завтрак

Каша гречневая по-купечески с 1 крушей 1/200	2515	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 Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3 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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,14</b>	<b>62,368</b>	<b>499,283</b>	<b>0,307</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,252</b>	<b>71,64</b>	<b>283,961</b>	<b>172,252</b>	<b>6,053</b>

## Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1 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 Тефтели мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,152</b>	<b>72,444</b>	<b>631,934</b>	<b>0,739</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>5,838</b>	<b>124,888</b>	<b>296,839</b>	<b>102,686</b>	<b>5,047</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,837</b>	<b>46,291</b>	<b>134,81</b>	<b>1131,22</b>	<b>1,045</b>	<b>102,972</b>	<b>0,735</b>	<b>13,09</b>	<b>196,528</b>	<b>580,8</b>	<b>274,938</b>	<b>11,1</b>

## 06 день понедельник (2 неделя)

## Завтрак

1 Мясо птицы отварное в бульоне 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
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
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
Чай заварной с сахаром и лимоном 4 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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>25,517</b>	<b>18,475</b>	<b>67,588</b>	<b>538,693</b>	<b>0,301</b>	<b>38,819</b>	<b>0,069</b>	<b>1,298</b>	<b>94,194</b>	<b>345,832</b>	<b>155,08</b>	<b>4,286</b>

## Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,174	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 3 Рagu овощное с мясом 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
4 Компот из изюма 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
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>0,495</b>		<b>26,22</b>	<b>106,86</b>	<b>0,03</b>				<b>21</b>	<b>19,356</b>	<b>8,2</b>	<b>0,497</b>
<b>Всего:</b>		<b>660</b>	<b>21,876</b>	<b>32,408</b>	<b>62,946</b>	<b>630,959</b>	<b>0,685</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>7,666</b>	<b>141,545</b>	<b>272,003</b>	<b>101,77</b>	<b>4,045</b>
<b>07 день вторник (2 неделя)</b>			<b>47,393</b>	<b>50,883</b>	<b>130,53</b>	<b>1169,65</b>	<b>0,986</b>	<b>102,207</b>	<b>1,879</b>	<b>8,964</b>	<b>235,739</b>	<b>617,835</b>	<b>256,85</b>	<b>8,331</b>

## Завтрак

Виточек куринный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая 1 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 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
Чай заварной с сахаром и лимоном 3 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
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>16,75</b>	<b>19,131</b>	<b>71,49</b>	<b>525,139</b>	<b>0,264</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>4,37</b>	<b>84,929</b>	<b>280,707</b>	<b>116,469</b>	<b>2,819</b>

## 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
---------------------------------	------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

Всего:	45,902	48,213	131,66	1 144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,122	652,156	339,207	9,508
--------	--------	--------	--------	----------	-------	-------	-------	--------	---------	---------	---------	-------

3 день среда (3 недели)

**Завтрак**

Омлет (Без молока) с кукурузой														
1 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 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
Чай заварной с сахаром и лимоном		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 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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>15,236</b>	<b>17,683</b>	<b>29,514</b>	<b>338,146</b>	<b>0,133</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,494</b>	<b>150,694</b>	<b>258,476</b>	<b>37,164</b>	<b>4,448</b>

**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
Рассольник Ленинградский на														
2 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 Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в		200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
5 ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,636</b>	<b>87,471</b>	<b>614,437</b>	<b>0,424</b>	<b>55,327</b>	<b>0,534</b>	<b>4,631</b>	<b>158,443</b>	<b>474,089</b>	<b>117,767</b>	<b>6,534</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,944</b>	<b>34,319</b>	<b>116,99</b>	<b>952,583</b>	<b>0,557</b>	<b>94,202</b>	<b>0,796</b>	<b>9,125</b>	<b>309,137</b>	<b>732,565</b>	<b>154,931</b>	<b>10,982</b>

14 день четверг (3 недели)

**Завтрак**

Салат из свежей капусты с морковью														
1 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
Котлета Домашняя натуральная														
2 запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Каша гречневая 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
Чай заварной с сахаром и лимоном		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 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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,257</b>	<b>25,505</b>	<b>69,271</b>	<b>583,657</b>	<b>0,624</b>	<b>24,833</b>	<b>0,213</b>	<b>8,084</b>	<b>81,991</b>	<b>259,085</b>	<b>139,262</b>	<b>5,631</b>

**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
Суп овощной с зеленым горошком на														
2 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
Мясо птицы припущенное с овощами														
3 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
4 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
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,696</b>	<b>28,88</b>	<b>73,559</b>	<b>652,936</b>	<b>0,333</b>	<b>24,714</b>	<b>0,386</b>	<b>5,939</b>	<b>118,601</b>	<b>359,857</b>	<b>153,849</b>	<b>3,656</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,953</b>	<b>54,385</b>	<b>142,83</b>	<b>1 236,59</b>	<b>0,957</b>	<b>49,546</b>	<b>0,598</b>	<b>14,023</b>	<b>200,592</b>	<b>618,942</b>	<b>293,111</b>	<b>9,287</b>

15 день пятница (3 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 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 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

## Обед

Салат из свежей капусты с морковью																					
1	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						
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		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487						
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,955</b>	<b>24,82</b>	<b>71,052</b>	<b>615,411</b>	<b>0,82</b>	<b>72,952</b>	<b>0,364</b>	<b>5,135</b>	<b>113,764</b>	<b>350,495</b>	<b>142,019</b>	<b>4,575</b>						
<b>Всего:</b>				<b>47,158</b>	<b>46,172</b>	<b>138,44</b>	<b>1 157,94</b>	<b>1,489</b>	<b>127,892</b>	<b>0,684</b>	<b>12,376</b>	<b>193,34</b>	<b>627,885</b>	<b>281,367</b>	<b>11,131</b>						

## 11 день понедельник (3 недели)

## Завтрак

Салат из свежей капусты с морковью																					
1	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						
	Котлета мясная натуральная																				
2	запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156						
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						
	Чай заварной с сахаром и лимоном																				
4	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						
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,93</b>	<b>24,03</b>	<b>68,608</b>	<b>566,421</b>	<b>0,624</b>	<b>25,069</b>	<b>0,249</b>	<b>7,909</b>	<b>77,501</b>	<b>256,317</b>	<b>140,082</b>	<b>5,668</b>						

## Обед

Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60																					
1	свежкой 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 бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847						
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08		3,694	12,143	109,174	60,72	1,597						
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286						
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497						
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,661</b>	<b>35,11</b>	<b>81,313</b>	<b>755,886</b>	<b>0,475</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>10,639</b>	<b>144,331</b>	<b>313,873</b>	<b>147,909</b>	<b>9,23</b>						
<b>Всего:</b>				<b>47,591</b>	<b>59,14</b>	<b>149,92</b>	<b>1 322,31</b>	<b>1,099</b>	<b>76,378</b>	<b>0,955</b>	<b>18,548</b>	<b>221,832</b>	<b>570,189</b>	<b>287,991</b>	<b>14,898</b>						

## 12 день вторник (3 недели)

## Завтрак

Салат из моркови с маслом 1/60																					
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	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077						
	Чай заварной с сахаром и лимоном																				
3	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						
<b>Итого:</b>			<b>465</b>	<b>17,818</b>	<b>20,394</b>	<b>61,442</b>	<b>500,581</b>	<b>0,279</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>5,944</b>	<b>77,597</b>	<b>310,683</b>	<b>139,764</b>	<b>3,068</b>						

## Обед

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60																					
1	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						
	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	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						
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375						
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,084</b>	<b>27,819</b>	<b>70,214</b>	<b>643,563</b>	<b>0,346</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,369</b>	<b>119,525</b>	<b>341,473</b>	<b>199,443</b>	<b>6,44</b>						

Рассольник Ленинградский на																									
2 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 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 Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375												
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>26,495</b>	<b>28,769</b>	<b>72,857</b>	<b>656,328</b>	<b>0,369</b>	<b>29,315</b>	<b>0,738</b>	<b>11,012</b>	<b>104,923</b>	<b>357,226</b>	<b>195,944</b>	<b>6,397</b>												
<b>Всего:</b>	<b>43,245</b>	<b>47,9</b>	<b>144,35</b>	<b>1 181,47</b>	<b>0,633</b>	<b>42,92</b>	<b>0,867</b>	<b>15,382</b>	<b>189,852</b>	<b>637,932</b>	<b>312,413</b>	<b>9,217</b>													

### 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 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319
3 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	
Чай заварной с сахаром и лимоном	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 1/200/5	<b>404</b>	<b>205</b>	<b>0,165</b>	<b>0,036</b>	<b>15,191</b>	<b>61,746</b>	<b>0,02</b>	<b>2,06</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>14,528</b>	<b>6,05</b>	<b>5,264</b>	<b>0,569</b>
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>13,759</b>	<b>19,273</b>	<b>30,244</b>	<b>349,466</b>	<b>0,153</b>	<b>40,272</b>	<b>1,382</b>	<b>5,804</b>	<b>144,267</b>	<b>252,056</b>	<b>53,284</b>	<b>4,56</b>	

#### Обед

1 Салат из свежگی с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
Ши из свежэй капусты с картофелем	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 на бульоне 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
Жаркое по-домашнему с курицей	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
3 1/200	1690	200	0,08	0,12	16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,12	16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>22,531</b>	<b>29,217</b>	<b>59,559</b>	<b>591,31</b>	<b>0,322</b>	<b>66,596</b>	<b>0,492</b>	<b>8,093</b>	<b>122,589</b>	<b>276,144</b>	<b>129,926</b>	<b>4,762</b>	
<b>Всего:</b>	<b>36,29</b>	<b>48,489</b>	<b>89,803</b>	<b>940,775</b>	<b>0,475</b>	<b>106,868</b>	<b>1,874</b>	<b>13,897</b>	<b>266,856</b>	<b>528,2</b>	<b>183,21</b>	<b>9,323</b>		

### 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
Биточек мясной натуральный	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
2 запеченный (без хлеба) 1/90	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3 Рис отварной 1/150	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,515</b>	<b>23,218</b>	<b>74,216</b>	<b>567,885</b>	<b>0,57</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>4,914</b>	<b>84,184</b>	<b>276,042</b>	<b>102,267</b>	<b>3,389</b>	

#### Обед

1 Салат Овощной с картофелем 1/50			0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,17	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398
Суп с рисом и томатом на бульоне			1275	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
2 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 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 яблок з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>26,149</b>	<b>27,601</b>	<b>76,18</b>	<b>657,724</b>	<b>0,417</b>	<b>18,725</b>	<b>0,532</b>	<b>10,588</b>	<b>88,894</b>	<b>366,053</b>	<b>200,098</b>	<b>5,943</b>	
<b>Всего:</b>	<b>41,664</b>	<b>50,819</b>	<b>150,4</b>	<b>1 225,61</b>	<b>0,987</b>	<b>23,747</b>	<b>1,321</b>	<b>15,502</b>	<b>173,078</b>	<b>642,094</b>	<b>302,365</b>	<b>9,332</b>		

### 10 день пятница (2 недели)

#### Завтрак

1 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	248,588	119,172	4,306
2 Фрукты свежие (яблоко) (я)/1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
3 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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,203</b>	<b>21,352</b>	<b>67,388</b>	<b>542,531</b>	<b>0,669</b>	<b>54,94</b>	<b>0,32</b>	<b>7,241</b>	<b>79,576</b>	<b>277,39</b>	<b>139,348</b>	<b>6,556</b>	

Итого: 500 21,65 18,14 62,368 499,283 0,307 38,441 0,32 7,222 71,64 283,961 172,252 6,053

**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 картофельный на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Тефтели мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	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 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,934</b>	<b>27,992</b>	<b>71,153</b>	<b>612,28</b>	<b>0,657</b>	<b>45,361</b>	<b>1,387</b>	<b>6,017</b>	<b>108,83</b>	<b>285,59</b>	<b>106,274</b>	<b>3,898</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,573</b>	<b>46,132</b>	<b>133,52</b>	<b>1 111,56</b>	<b>0,964</b>	<b>83,802</b>	<b>1,707</b>	<b>13,269</b>	<b>180,47</b>	<b>569,55</b>	<b>278,526</b>	<b>9,951</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**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	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
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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,719</b>	<b>16,84</b>	<b>66,117</b>	<b>486,902</b>	<b>0,279</b>	<b>40,396</b>	<b>0,32</b>	<b>4,33</b>	<b>84,828</b>	<b>295,553</b>	<b>128,744</b>	<b>3,897</b>

**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	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	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>22,98</b>	<b>28,015</b>	<b>68,328</b>	<b>617,369</b>	<b>0,354</b>	<b>74,504</b>	<b>0,732</b>	<b>7,564</b>	<b>131,795</b>	<b>289,985</b>	<b>134,108</b>	<b>4,466</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,699</b>	<b>44,855</b>	<b>134,45</b>	<b>1 104,27</b>	<b>0,633</b>	<b>114,9</b>	<b>1,052</b>	<b>11,894</b>	<b>216,623</b>	<b>585,538</b>	<b>262,852</b>	<b>8,362</b>

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30		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		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	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>475</b>	<b>18,424</b>	<b>21,901</b>	<b>66,382</b>	<b>536,332</b>	<b>0,613</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,938</b>	<b>62,879</b>	<b>245,521</b>	<b>134,055</b>	<b>5,454</b>

**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 рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	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		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,681</b>	<b>31,312</b>	<b>59,706</b>	<b>607,357</b>	<b>0,679</b>	<b>58,727</b>	<b>1,366</b>	<b>7,62</b>	<b>127,623</b>	<b>269,229</b>	<b>99,153</b>	<b>4,197</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,105</b>	<b>53,213</b>	<b>126,09</b>	<b>1 143,69</b>	<b>1,291</b>	<b>72,699</b>	<b>1,525</b>	<b>14,558</b>	<b>190,502</b>	<b>514,749</b>	<b>233,209</b>	<b>9,651</b>

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

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
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 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
5 Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,084</b>	<b>27,819</b>	<b>70,214</b>	<b>643,563</b>	<b>0,346</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,369</b>	<b>119,525</b>	<b>341,473</b>	<b>199,443</b>	<b>6,44</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,617</b>	<b>52,952</b>	<b>119,59</b>	<b>1 137,40</b>	<b>1,024</b>	<b>75,944</b>	<b>1,875</b>	<b>13,97</b>	<b>191,514</b>	<b>579,105</b>	<b>283,859</b>	<b>9,888</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

Омлет без молока с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,43	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,4
2 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
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>23,238</b>	<b>21,727</b>	<b>30,571</b>	<b>410,782</b>	<b>0,183</b>	<b>43,083</b>	<b>0,256</b>	<b>4,064</b>	<b>147,01</b>	<b>315,779</b>	<b>68,393</b>	<b>5,219</b>

**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 на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3 Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	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
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,365</b>	<b>15,578</b>	<b>84,506</b>	<b>591,686</b>	<b>0,426</b>	<b>54,082</b>	<b>0,518</b>	<b>4,446</b>	<b>126,887</b>	<b>438,422</b>	<b>110,42</b>	<b>6,335</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,602</b>	<b>37,306</b>	<b>115,08</b>	<b>1 002,47</b>	<b>0,609</b>	<b>97,165</b>	<b>0,774</b>	<b>8,511</b>	<b>273,897</b>	<b>754,201</b>	<b>178,813</b>	<b>11,555</b>

**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
Коглета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Каша гречневая 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
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,158</b>	<b>24,305</b>	<b>69,368</b>	<b>572,849</b>	<b>0,623</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>7,567</b>	<b>77,95</b>	<b>261,182</b>	<b>140,777</b>	<b>5,738</b>

**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
Пи 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 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 ям 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,535</b>	<b>72,022</b>	<b>632,633</b>	<b>0,319</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,432</b>	<b>118,366</b>	<b>342,316</b>	<b>147,581</b>	<b>3,665</b>
<b>Всего:</b>			<b>41,092</b>	<b>52,839</b>	<b>141,39</b>	<b>1 205,48</b>	<b>0,942</b>	<b>51,755</b>	<b>0,975</b>	<b>15,999</b>	<b>196,316</b>	<b>603,499</b>	<b>288,358</b>	<b>9,403</b>



4	Компют из рѳнок 1/200	1690	200	0,08		16,96	30,10	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
	Итого:		660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
	Всего:			39,634	54,084	127,18	1 153,99	1,344	111,206	0,998	11,67	201,009	553,465	183,42	7,817