

"Согласовано"

Директор

Борзенков В.В.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

Б.А. Кененсаринов

" 4 " сентября 2023 г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда  
2023-2024 гг.  
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532
2	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>25,954</b>	<b>18,796</b>	<b>61,140</b>	<b>517,538</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>23,089</b>	<b>29,478</b>	<b>96,967</b>	<b>745,525</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,044</b>	<b>48,273</b>	<b>158,107</b>	<b>1 263,062</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297

4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>29,388</b>	<b>32,770</b>	<b>89,651</b>	<b>771,087</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,201</b>	<b>54,273</b>	<b>159,227</b>	<b>1 326,167</b>

### 03 день среда (1 неделя)

<b>Завтрак</b>							
1	Омлет (без молока) с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,238</b>	<b>22,427</b>	<b>56,571</b>	<b>533,082</b>

### Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>31,008</b>	<b>16,430</b>	<b>107,735</b>	<b>702,839</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,245</b>	<b>38,857</b>	<b>164,306</b>	<b>1 235,921</b>

### 04 день четверг (1 неделя)

<b>Завтрак</b>							
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>20,382</b>	<b>23,917</b>	<b>89,966</b>	<b>656,639</b>

### Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,318</b>	<b>28,989</b>	<b>91,030</b>	<b>722,287</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,699</b>	<b>52,905</b>	<b>180,996</b>	<b>1 378,926</b>

### 05 день пятница (1 неделя)

<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854

<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>24,590</b>	<b>28,624</b>	<b>91,548</b>	<b>722,166</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,429</b>	<b>47,163</b>	<b>164,316</b>	<b>1 271,448</b>

<b>06 день понедельник (2 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,682</b>	<b>18,721</b>	<b>77,640</b>	<b>585,773</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,172</b>	<b>32,889</b>	<b>79,936</b>	<b>712,434</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,854</b>	<b>51,610</b>	<b>157,576</b>	<b>1 298,207</b>

<b>07 день вторник (2 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,543</b>	<b>22,225</b>	<b>64,947</b>	<b>529,987</b>

<b>Обед</b>							
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>31,578</b>	<b>32,575</b>	<b>107,681</b>	<b>850,212</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,120</b>	<b>54,800</b>	<b>172,628</b>	<b>1 380,199</b>

**08 день среда (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
			<b>585</b>	<b>19,024</b>	<b>24,834</b>	<b>41,254</b>	<b>464,613</b>

**Итого:**

<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			<b>680</b>	<b>24,307</b>	<b>24,371</b>	<b>93,747</b>	<b>691,561</b>
<b>Итого:</b>				<b>43,331</b>	<b>49,205</b>	<b>135,001</b>	<b>1 156,174</b>

**Всего:****09 день четверг (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>649,808</b>

**Итого:**

<b>Обед</b>							
1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			<b>680</b>	<b>28,694</b>	<b>28,674</b>	<b>96,143</b>	<b>757,411</b>
<b>Итого:</b>				<b>48,701</b>	<b>52,275</b>	<b>185,486</b>	<b>1 407,219</b>

**Всего:****10 день пятница (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
			<b>520</b>	<b>21,695</b>	<b>21,106</b>	<b>75,441</b>	<b>578,493</b>

**Итого:**

<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960

5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>28,356</b>	<b>29,827</b>	<b>90,832</b>	<b>745,192</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,051</b>	<b>50,933</b>	<b>166,272</b>	<b>1 323,685</b>

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>19,827</b>	<b>23,923</b>	<b>78,400</b>	<b>608,216</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,001</b>	<b>35,600</b>	<b>100,793</b>	<b>847,576</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,828</b>	<b>59,523</b>	<b>179,194</b>	<b>1 455,791</b>

**12 день вторник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,675</b>	<b>53,557</b>	<b>173,977</b>	<b>1 376,616</b>

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

<i>Итого:</i>		515	15,810	16,219	48,970	405,087
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
	<i>Итого:</i>		740	31,108	17,048	111,871	725,345

<b>Всего:</b>			46,918	33,266	160,841	1 130,432
---------------	--	--	--------	--------	---------	-----------

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
	<i>Итого:</i>		525	20,480	25,117	89,868	667,447

*Итого:*

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
	<i>Итого:</i>		740	32,180	31,245	94,063	786,179

<b>Всего:</b>			52,660	56,363	183,931	1 453,626
---------------	--	--	--------	--------	---------	-----------

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
	<i>Итого:</i>		540	22,895	21,306	85,841	626,693

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
	<i>Итого:</i>		740	22,350	30,480	94,330	741,041

<b>Всего:</b>			45,244	51,786	180,170	1 367,734
---------------	--	--	--------	--------	---------	-----------

**16 день понедельник (4 неделя)****Завтрак**

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>18,874</b>	<b>17,235</b>	<b>76,367</b>	<b>536,077</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,182</b>	<b>46,308</b>	<b>183,747</b>	<b>1 356,484</b>

**17 день вторник (4 неделя)****Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1 290,647</b>

**18 день среда (4 неделя)****Завтрак**

1	Омлет без молока с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,496</b>	<b>16,973</b>	<b>53,187</b>	<b>447,492</b>

**Обед**

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150 744

5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			<b>740</b>	<b>29,971</b>	<b>25,057</b>	<b>101,124</b>	<b>749,894</b>
<b>Итого:</b>				<b>50,467</b>	<b>42,030</b>	<b>154,311</b>	<b>1 197,385</b>

**Всего:**

**9 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
			<b>505</b>	<b>22,302</b>	<b>25,271</b>	<b>77,801</b>	<b>627,852</b>

**Итого:**

<b>Обед</b>							
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>
<b>Итого:</b>				<b>45,918</b>	<b>53,775</b>	<b>170,535</b>	<b>1 349,782</b>

**Всего:**

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,540</b>	<b>72,768</b>	<b>549,283</b>

**Итого:**

<b>Обед</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>
<b>Итого:</b>				<b>47,064</b>	<b>51,684</b>	<b>152,774</b>	<b>1 264,509</b>

**Всего:**