



## Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена)

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>01 день, понедельник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	200	4,74	6,775	32,479	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772		
2	Сыр твердый 1/20	20	5,36	5,04		0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11			
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25		
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114		
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,427</b>	<b>60,958</b>	<b>0,144</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,35</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>		
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	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	200	4,432	6,488	17,398	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97		
3	Выпечка мясной натуральной без хлеба запеченный в соусе 1/90	90	10,906	15,222	13,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156		
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286		
5	Компот из изюма 1/200	200	0,495	26,22		0,03				21	19,356	8,2	0,497		
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>19,407</b>	<b>31,277</b>	<b>80,473</b>	<b>0,632</b>	<b>43,768</b>	<b>1,458</b>	<b>9,182</b>	<b>128,881</b>	<b>269,512</b>	<b>106,901</b>	<b>4,223</b>		
<b>Всего:</b>			<b>31,971</b>	<b>44,704</b>	<b>141,431</b>	<b>0,776</b>	<b>80,797</b>	<b>1,555</b>	<b>9,769</b>	<b>556,912</b>	<b>638,862</b>	<b>186,735</b>	<b>6,359</b>		
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422		
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	200	16,619	21,444	29,91	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	0,165	0,036	15,191	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569		
<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>17,533</b>	<b>25,133</b>	<b>49,376</b>	<b>0,678</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,601</b>	<b>71,989</b>	<b>237,633</b>	<b>84,416</b>	<b>3,448</b>		
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	60	1,026	3,644	4,626	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 бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193		
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	90	15,875	12,092	2,574	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996		
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	0,226	0,021	3,544		22,005	159,153	106,401	3,573		
5	Напиток из шиповника 1/200	200	0,24	0,02	16,428	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>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>1,024</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>		
<b>03 день среда (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с сыром 1/200	200	20,319	28,028	2,243	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845		
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25		
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,83	1,524	6,38	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077		
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>22,799</b>	<b>29,652</b>	<b>17,573</b>	<b>0,119</b>	<b>36,337</b>	<b>0,341</b>	<b>6,692</b>	<b>412,453</b>	<b>434,365</b>	<b>50,7</b>	<b>4,172</b>		
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	60	0,888	3,65	4,518	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	0.839
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	100.554	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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>28.716</b>	<b>16.076</b>	<b>82.923</b>	<b>591.237</b>	<b>0.407</b>	<b>51.135</b>	<b>0.522</b>	<b>4.43</b>	<b>149.507</b>	<b>448.713</b>	<b>109.679</b>	<b>6.19</b>
<b>Всего:</b>				<b>51.515</b>	<b>45.728</b>	<b>100.496</b>	<b>1 019.60</b>	<b>0.526</b>	<b>87.471</b>	<b>0.864</b>	<b>11.122</b>	<b>561.96</b>	<b>883.079</b>	<b>160.379</b>	<b>10.362</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
<i>Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)</i>															
2	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 с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226		0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1.62	1.281	17.391	87.571	0	0.71	0.01		70.278	49.949	11.164	0.589
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>20.613</b>	<b>25.55</b>	<b>71.568</b>	<b>598.674</b>	<b>0.603</b>	<b>15.743</b>	<b>0.307</b>	<b>7.557</b>	<b>133.7</b>	<b>305.081</b>	<b>146.077</b>	<b>5.758</b>
<b>Обед</b>															
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
<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</i>															
2	1/200	1442	200	4.098	6.951	8.281	112.076	0.054	23.254	0.172	1.996	46.214	40.034	19.708	0.919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16.904	16.704	41.976	385.856	0.224	3.336	0.32	4.12	45.3	272.503	112.48	2.077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0.16	17.02	68.72	68.72	0.012	2	13	0.06	4.006	3.7	3.7	0.147
<i>Итого:</i>			<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>42.547</b>	<b>54.084</b>	<b>143.59</b>	<b>1 231.31</b>	<b>0.922</b>	<b>50.405</b>	<b>0.985</b>	<b>15.989</b>	<b>252.066</b>	<b>647.397</b>	<b>294.258</b>	<b>9.422</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25.597	23.363	30.209	433.483	3.221	0.801	0.184	0.901	266.335	342.203	38.665	0.978
2	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
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
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>26.487</b>	<b>23.483</b>	<b>55.586</b>	<b>539.637</b>	<b>3.256</b>	<b>35.841</b>	<b>0.184</b>	<b>1.101</b>	<b>302.387</b>	<b>362.504</b>	<b>53.341</b>	<b>2.604</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0.981	3.653	4.185	53.545	0.02	22.05	0.18	1.668	27.687	20.28	11.232	0.369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1704	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 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	68.16	0.006	2	0.04	12.2	2.206	3.7	3.7	0.487
<i>Итого:</i>			<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>48.685</b>	<b>51.634</b>	<b>128.03</b>	<b>1 171.57</b>	<b>3.995</b>	<b>100.372</b>	<b>0.599</b>	<b>6.939</b>	<b>427.275</b>	<b>659.343</b>	<b>156.027</b>	<b>7.651</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7.81	7.475	36.279	243.631	0.173	1.105	0.041	2.72	119.095	198.253	92.994	2.822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5.36	5.04		66.8	0.006	0.14	0.042	0.08	200	120	11	
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35	0.2	0.2	25	17	11	1.25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.329	98.976	0	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.04	0.114
<i>Итого:</i>			<b>520</b>	<b>15.634</b>	<b>14.127</b>	<b>64.758</b>	<b>448.707</b>	<b>0.214</b>	<b>37.03</b>	<b>0.097</b>	<b>3.007</b>	<b>424.031</b>	<b>390.15</b>	<b>125.034</b>	<b>4.186</b>
<b>Обед</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
<i>Суп овсяной с зеленым горошком со сметаной на бульоне</i>															
2	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	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	Компот из яблок 1/200	1201	200	0.495	26.22	68.16	68.16	0.03			21	19.356	8.2	8.2	0.497
<i>Итого:</i>			<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>Всего:</b>				<b>37.51</b>	<b>46.535</b>	<b>127.704</b>	<b>1 079.67</b>	<b>0.899</b>	<b>100.418</b>	<b>1.907</b>	<b>10.673</b>	<b>565.576</b>	<b>662.152</b>	<b>226.804</b>	<b>8.231</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Витонек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12.805	14.764	15.275	245.198	0.064	11.545	0.168	3.887	29.121	99.748	46.954	1.09
2	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

3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>15,743</b>	<b>21,925</b>	<b>49,347</b>	<b>457,687</b>	<b>0,206</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,153</b>	<b>90,55</b>	<b>183,42</b>	<b>87,909</b>	<b>2,945</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	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	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Паштет из птицы 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	0	0,04	0	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>42,237</b>	<b>50,695</b>	<b>122,204</b>	<b>1114,02</b>	<b>0,576</b>	<b>75,839</b>	<b>1,386</b>	<b>18,165</b>	<b>195,473</b>	<b>540,646</b>	<b>283,853</b>	<b>9,342</b>

**08 день среда (2 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	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	271,126	22,05	2,134
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
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
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>18,453</b>	<b>26,287</b>	<b>34,435</b>	<b>448,134</b>	<b>0,133</b>	<b>39,075</b>	<b>1,41</b>	<b>6,879</b>	<b>352,717</b>	<b>375,153</b>	<b>65,11</b>	<b>3,919</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	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	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>23,308</b>	<b>28,772</b>	<b>59,397</b>	<b>589,767</b>	<b>0,322</b>	<b>66,433</b>	<b>0,498</b>	<b>7,575</b>	<b>151,91</b>	<b>293,355</b>	<b>131,172</b>	<b>4,737</b>
<b>Всего:</b>			<b>41,76</b>	<b>55,059</b>	<b>93,833</b>	<b>1037,90</b>	<b>0,455</b>	<b>105,508</b>	<b>1,908</b>	<b>14,454</b>	<b>504,627</b>	<b>668,507</b>	<b>196,282</b>	<b>8,656</b>

**09 день четверг (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
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	0,533
2	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	1,156
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	3,401	0,021	0,473	41,28	174,909	1,16
4	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	0,339
<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 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	0,478
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	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	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,031	17,02	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>26,31</b>	<b>28,22</b>	<b>77,135</b>	<b>667,757</b>	<b>0,425</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>10,869</b>	<b>91,071</b>	<b>371,186</b>	<b>202,315</b>	<b>6,023</b>
<b>Всего:</b>			<b>41,825</b>	<b>51,438</b>	<b>151,35</b>	<b>1235,64</b>	<b>0,995</b>	<b>24,981</b>	<b>1,362</b>	<b>15,783</b>	<b>175,255</b>	<b>647,227</b>	<b>304,582</b>	<b>9,412</b>

**10 день пятница (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,397	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	0,978
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 лимонником 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>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**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	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	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,033	1,576	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	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>53,442</b>	<b>48,303</b>	<b>126,638</b>	<b>1155,05</b>	<b>4,076</b>	<b>108,793</b>	<b>0,548</b>	<b>6,235</b>	<b>416,151</b>	<b>713</b>	<b>195,36</b>	<b>7,179</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4.74	6.775	32.479	209,851	0.103	1.105	0.041	0.3	123,095	177,453	47.794	0.772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5.36	5.04		66.8	0.006	0.14	0.042	0.08	200	120	11	
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	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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>12.564</b>	<b>13.427</b>	<b>60.958</b>	<b>414.927</b>	<b>0.144</b>	<b>37.03</b>	<b>0.097</b>	<b>0.587</b>	<b>428.031</b>	<b>369.35</b>	<b>79.834</b>	<b>2.136</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 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 в соусе 1/90	1736	90	12.103	12.702	13.038	214.886	0.093	1.715	0.048	2.771	13.011	81.333	45.265	1.24
4	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 яблок 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>23.675</b>	<b>30.12</b>	<b>78.111</b>	<b>678.223</b>	<b>0.447</b>	<b>50.944</b>	<b>0.754</b>	<b>9.716</b>	<b>145.199</b>	<b>286.032</b>	<b>132.454</b>	<b>8.873</b>
<b>Всего:</b>				<b>36.239</b>	<b>43.547</b>	<b>139.069</b>	<b>1 093.15</b>	<b>0.591</b>	<b>87.973</b>	<b>0.851</b>	<b>10.303</b>	<b>573.23</b>	<b>655.382</b>	<b>212.288</b>	<b>11.009</b>

**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	Шлов 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
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>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**

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 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	1235	90	15.875	12.092	2.574	182.625	0.052	1.799	0.09	1.176	13.349	114.503	57.064	0.996
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0.04	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>45.902</b>	<b>48.213</b>	<b>131.656</b>	<b>1 144.14</b>	<b>0.625</b>	<b>44.63</b>	<b>1.875</b>	<b>14.314</b>	<b>197.122</b>	<b>652.156</b>	<b>339.207</b>	<b>9.508</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14.421	17.547	5.372	237.1	0.077	1.816	0.261	4.284	111.166	235.426	20.9	2.629
2	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16.885</b>	<b>19.159</b>	<b>33.851</b>	<b>375.376</b>	<b>0.113</b>	<b>37.601</b>	<b>0.275</b>	<b>4.491</b>	<b>216.102</b>	<b>307.323</b>	<b>41.94</b>	<b>3.992</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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.28	34.61	68.65	22.356	1.087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19.798	1.002	22.692	178.978	0.125	0.6	0.091	0.464	39	269.27	40.8	0.859
4	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	100.554	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	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>45.593</b>	<b>35.795</b>	<b>121.322</b>	<b>989.814</b>	<b>0.537</b>	<b>92.927</b>	<b>0.81</b>	<b>9.122</b>	<b>374.545</b>	<b>781.412</b>	<b>159.707</b>	<b>10.527</b>

**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	Колбаса 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	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0.06	0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573
4	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>19.212</b>	<b>25.5</b>	<b>69.121</b>	<b>582.832</b>	<b>0.604</b>	<b>22.833</b>	<b>0.213</b>	<b>8.074</b>	<b>79.991</b>	<b>257.985</b>	<b>138.662</b>	<b>5.601</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
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061	15.066	0.178	1.97	39.534	41.794	17.748	0.823

3	Мясо птицы приправленное с овощами 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,178	10,935	113,374	56,457	1,004	
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	
5	Компот из ягод 3/М 1/200	1658	200	0,16	17,02	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>118,601</b>	<b>359,857</b>	<b>153,849</b>	<b>3,656</b>	
<b>Всего:</b>				<b>43,908</b>	<b>54,38</b>	<b>142,68</b>	<b>1 235,77</b>	<b>0,937</b>	<b>47,546</b>	<b>0,598</b>	<b>14,013</b>	<b>198,592</b>	<b>617,842</b>	<b>292,511</b>	<b>9,257</b>

**15 день пятница (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Чай заварной с пшеничкой 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>26,812</b>	<b>23,533</b>	<b>60,061</b>	<b>559,287</b>	<b>3,274</b>	<b>53,341</b>	<b>0,184</b>	<b>314,887</b>	<b>371,004</b>	<b>58,841</b>	<b>3,229</b>

**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	17,769	32,13	22,02	0,422	
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	25,674	43,274	14,268	0,743	
3	Терезья мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	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	24,54	90,263	35,016	1,426	
5	Компот из ягод 3/М 1/200	1658	200	0,16	17,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>19,314</b>	<b>28,04</b>	<b>67,241</b>	<b>598,584</b>	<b>0,631</b>	<b>42,201</b>	<b>1,387</b>	<b>98,27</b>	<b>267,01</b>	<b>95,034</b>	<b>3,656</b>	
<b>Всего:</b>				<b>46,126</b>	<b>51,573</b>	<b>127,303</b>	<b>1 157,87</b>	<b>3,905</b>	<b>95,542</b>	<b>1,571</b>	<b>7,313</b>	<b>413,157</b>	<b>638,014</b>	<b>153,875</b>	<b>6,884</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	17	11	1,25	
4	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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,427</b>	<b>60,958</b>	<b>414,927</b>	<b>0,144</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,35</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</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 и сметаной 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	Увяли из курчцы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,18	10,935	113,374	56,457	1,004	
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	106,86	0,03			21	19,356	8,2	0,497	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,099</b>	<b>27,035</b>	<b>82,662</b>	<b>674,357</b>	<b>0,336</b>	<b>40,43</b>	<b>0,433</b>	<b>5,329</b>	<b>143,102</b>	<b>369,288</b>	<b>160,952</b>	<b>4,088</b>
<b>Всего:</b>				<b>37,664</b>	<b>40,461</b>	<b>143,619</b>	<b>1 089,28</b>	<b>0,48</b>	<b>77,46</b>	<b>0,53</b>	<b>5,916</b>	<b>571,133</b>	<b>738,637</b>	<b>240,786</b>	<b>6,224</b>

**17 день вторник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая с маслом 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 пшенички 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>126,088</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 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	17	11	1,25	
3	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,386
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>18,593</b>	<b>20,387</b>	<b>34,624</b>	<b>396,356</b>	<b>0,114</b>	<b>38,116</b>	<b>0,281</b>	<b>4,49</b>	<b>263,676</b>	<b>355,529</b>	<b>55,4</b>	<b>4,465</b>

**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 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	Тертая куриная в соусе 1/90	1763	90	12.047	10.865	11.086	190.313	0.071	2.02	0.048	1.995	16.737	108.003	48.907	1.006
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	100.554	34.275	1.281
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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>20,622</b>	<b>26,356</b>	<b>66,425</b>	<b>585,396</b>	<b>0,305</b>	<b>65,587</b>	<b>0,365</b>	<b>5,871</b>	<b>149,216</b>	<b>275,277</b>	<b>119,184</b>	<b>4,27</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,215</b>	<b>46,744</b>	<b>101,049</b>	<b>981,752</b>	<b>0,419</b>	<b>103,703</b>	<b>0,646</b>	<b>10,361</b>	<b>412,892</b>	<b>630,806</b>	<b>174,584</b>	<b>8,735</b>

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.88	1.152	1.814	17.769	32.13	22.02	0.422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20.749	18.019	36.99	393.129	0.272	3.401	0.32	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.12	0.031	15.041	60.921	0	0.06	0		12.528	4.95	4.664	0.539
<i>Итого:</i>			<b>460</b>	<b>21,617</b>	<b>21,704</b>	<b>56,306</b>	<b>507,029</b>	<b>0,307</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,867</b>	<b>65,885</b>	<b>300,739</b>	<b>184,26</b>	<b>5,389</b>
<b>Обед</b>															
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	21.114	20.967	10.59	4.004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.28	34.61	68.65	22.356	1.087
3	Котлета мясная натуральная 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
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	100.554	34.275	1.281
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
<i>Итого:</i>			<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>Всего:</b>				<b>41,651</b>	<b>52,57</b>	<b>128,893</b>	<b>1 155,31</b>	<b>0,929</b>	<b>53,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,798</b>	<b>195,05</b>	<b>565,749</b>	<b>272,366</b>	<b>13,063</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25.597	23.363	30.209	433.483	3.221	0.801	0.184	0.901	266.335	342.203	38.665	0.978
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35	11	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
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**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 бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061	15.066	0.178	1.97	39.534	41.794	17.748	0.823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16.619	21.444	29.91	379.11	0.623	34.65	0.32	3.777	39.692	199.453	57.132	2.457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0.08		16.96	68.16	0.006	2		0.04	12.2	2.206	3.7	0.487
<i>Итого:</i>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,664</b>	<b>59,206</b>	<b>618,106</b>	<b>0,709</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,454</b>	<b>119,113</b>	<b>263,732</b>	<b>89,812</b>	<b>4,137</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,312</b>	<b>56,147</b>	<b>114,792</b>	<b>1 157,74</b>	<b>3,966</b>	<b>109,607</b>	<b>0,862</b>	<b>8,555</b>	<b>421,5</b>	<b>626,236</b>	<b>143,153</b>	<b>6,74</b>