



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Наименование блюд	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Картофель отварной 1/150	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,02	0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,026	0,025	8,2	0,72	
Итого:		555	25,954	18,596	61,14	515,738	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251
Обед														
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	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-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	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	Макаронные отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/180	180	0,446		23,598	96,174	0,027			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	0,026	0,025	8,2	0,72	
7	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082							
Итого:		720	25,886	29,082	125,741	868,247	0,742	10,849	0,939	7,86	105,797	288,77	100,877	5,616
Всего:			51,84	47,678	186,881	1 383,98	1,125	79,625	1	8,851	182,524	549,162	234,462	10,867
02 день вторник (1 неделя)														
Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	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	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	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164		0,076	0,05	0,05	16,4	1,44	
Итого:		505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,59	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888
Обед														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	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 на бульоне 1/200	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	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 с маслом 1/150	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 1/180	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,038	0,025	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,46	0,026	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04							
Итого:		720	30,46	28,217	89,371	733,277	0,468	36,35	0,403	8,867	125,045	379,968	218,675	8,023
Всего:			50,393	53,75	159,547	1 323,51	1,31	75,94	1,875	14,544	197,084	617,653	319,491	12,911
03 день среда (1 неделя)														
Завтрак														
1	Омлет (без молока) 1/200	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,092

2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205	2,06	0	0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	0,2	2,5	17	11	1,25
Итого:			555	20,075	21,28	52,579	482,134	0,344	37,502	0,307	5,345	155,551	285,616	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	23,673	21,615	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	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба протушенная 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
5	Сок фруктовый разлитый в асортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	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	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	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			720	30,657	15,92	106,078	690,22	0,547	55,062	0,518	4,982	133,012	469,588	130,04	7,761
Всего:				50,732	37,2	158,658	1.172,35	0,892	92,564	0,825	10,327	288,563	755,204	186,804	14,473

04 день недели (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
	Колбаса домашняя запеченная с соусом томатным														
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	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108	0,72
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 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:			525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	17,093	0,297	5,496	75,262	162,045	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	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Шницель свежий капуста 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 см 1/180	1658	180	0,144	0,144	15,318	61,848	0,011	1,8	0,108	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	0,038	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	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			680	24,318	28,935	91,12	722,161	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811	5,27
Всего:				44,699	52,851	181,086	1.378,80	1,031	51,555	0,975	14,415	198,952	542,786	220,274	9,263

05 день недели (1 неделя)

Завтрак

1	Капша печеная по-купечески с курицей 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 по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	0,2	2,5	17	11	1,25
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	22,839	18,34	72,768	547,483	0,389	38,441	0,32	7,29	71,665	283,987	180,452	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	27,687	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	Терфел мясной 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 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 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,344	0,005	1,8	0,036	0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	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	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			720	24,59	28,552	91,548	721,518	0,86	64,331	0,415	6,332	130,293	335,444	121,916	6,618
Всего:				47,429	46,891	164,316	1.269,00	1,249	102,772	0,735	13,622	201,958	619,431	302,368	13,391

Завтрак

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	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	17	11	1,25
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05
Итого:			555	26,682	18,521	77,64	583,973	0,382	38,776	0,061	345,039	162,82
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
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	39,534	41,794
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	63,242	178,723
4	Компот из вишня 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027	18,9	17,42	7,38	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,025	38,8	11,4
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,026	8,2	0,72
Итого:			680	24,226	32,808	81,124	716,673	0,804	63,388	1,81	146,07	308,893
Всего:			50,908	51,329	158,764	1,300,65	1,186	102,164	9,425	239,537	653,932	283,37

07 день вторник (2 недели)												
Завтрак												
1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	29,121	99,748
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
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123	0,057	0,038	12,3	1,08
Итого:			505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	84,967	280,745
Обед												
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	23,673	21,615
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	68,65
3	Макароник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	159,776
4	Пангкок из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	9,947	2,972
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,025	38,8	11,4
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,026	8,2	0,72
Итого:			680	27,727	31,734	94,686	775,253	0,367	28,911	0,578	110,078	291,838
Всего:			46,277	51,164	181,776	1,372,69	0,753	42,516	0,707	15,153	195,045	572,584

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	17,769	32,13
2	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,025	0,026	8,2
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	17	11	1,25
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05
Итого:			585	19,024	24,634	41,254	402,813	0,256	40,382	1,459	173,282	317,707
Обед												
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	2,169	23,267	24,924
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
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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451	0,082	7,582	0,005	1,62	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,025	38,8	11,4
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,026	8,2	0,72
Итого:			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,596	0,492	8,551	124,596
Всего:			43,94	54,25	133,201	1,196,81	0,694	104,978	1,951	15,653	297,878	630,476

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	25,349
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	13,281
3	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,99
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:			20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,46	0,66	6,6	38,8
Обед												
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	2,169	23,267	24,924
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
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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451	0,082	7,582	0,005	1,62	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,025	38,8	11,4
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,026	8,2	0,72
Итого:			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,596	0,492	8,551	124,596
Всего:			43,94	54,25	133,201	1,196,81	0,694	104,978	1,951	15,653	297,878	630,476

10 день пятница (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	25,349
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	13,281
3	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,99
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:			20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,46	0,66	6,6	38,8
Обед												
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	2,169	23,267	24,924
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
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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451	0,082	7,582	0,005	1,62	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,025	38,8	11,4
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,026	8,2	0,72
Итого:			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,596	0,492	8,551	124,596
Всего:			43,94	54,25	133,201	1,196,81	0,694	104,978	1,951	15,653	297,878	630,476

5	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>		520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,148	57,103	4,057

Обед

1	Салат (Овощной с картошкой на бульоне 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-харчо по-юмартскому на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	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 ягод 3/4 1/180	1658	180	0,144	15,318	61,848	0,011	1,8	0,108	0,038	11,7	3,605	3,33	0,133	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,046	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,046	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
<i>Итого:</i>		680	28,694	28,62	96,233	757,285	0,536	19,759	0,573	11,355	96,396	409,611	221,545	7,628	
Всего:		48,53	52,237	185,796	1,407,44	1,131	24,781	1,362	17,27	158,616	570,759	278,648	11,684		

10 день питания (2 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	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
4	Чай заварной с лимонным 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
<i>Итого:</i>		520	21,695	20,906	75,441	576,693	0,264	38,041	0,16	6,506	71,3	180,104	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	27,687	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	Гуляши 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	1,004
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	3,0	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	15,264	61,344	0,005	1,8	0,036	0,036	10,98	1,985	3,33	0,439	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,026	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		720	29,347	25,22	90,156	704,995	0,942	72,752	0,354	5,629	119,169	389,101	161,249	6,147	
Всего:		51,042	46,126	165,596	1,281,69	1,206	110,793	0,574	12,134	12,134	190,469	569,204	248,391	10,488	

11 день питания (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	0,032	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Колбаса мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,026	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	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	0,01	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>		515	19,932	25,121	79,135	622,355	0,695	8,624	0,053	8,298	71,602	259,349	148,783	6,792	

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежими овощами 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	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	0,038	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	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	1,435	0,021	1,435	59,99	10,887	1,108	1,108
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	0,03	2,1	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,497	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,046	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		740	30,203	27,925	126,001	876,143	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,25	10,315	
Всего:		50,135	53,046	205,136	1,498,50	1,254	26,649	0,288	16,692	195,817	566,574	276,033	17,107		

12 день питания (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с 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	0,01	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0,164	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	1,44
<i>Итого:</i>		505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,647	310,735	156,164	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	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борни 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 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
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	
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	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06
Всего:				50,702	49,013	173,256	1 336,94	0,911	44,63	1,875	14,888	203,797	691,033	375,207	12,568

13 день среда (3 неделя)

Завтрак															
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/50	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	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	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (х)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	17	11	1,25	
Итого:			545	17,636	18,083	50,314	434,546	0,297	38,876	0,261	4,57	150,744	258,528	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	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский 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	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	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	
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	58,274	0,53	5,145	142,448	502,623	138,108	8,299
Всего:				48,393	34,621	160,168	1 145,83	0,862	97,15	0,791	9,715	293,192	761,151	191,672	14,187

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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
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	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,038	12,528	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	22,833	0,213	6,004	77,303	158,848	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	13,852	25,774	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	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	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	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,2	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		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	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	5,578
Всего:				52,615	56,298	183,881	1 452,66	1,041	47,73	0,646	11,876	204,979	592,029	242,905	9,434

15 день пятница (3 неделя)

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	35,223	159,776	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 (х)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	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	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			540	22,895	21,106	85,841	624,893	0,346	38,041	0,16	6,544	71,325	180,129	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	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с кусочками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Сфрежя мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной 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	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,004	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		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		0,082	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	311,511	118,586	5,865
Всего:				45,244	51,506	180,17	1365,21	1,116	83,402	1,554	13,874	180,555	491,64	213,928	10,926

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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
3	Фрукты свежие по сезону (с)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	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	0,06	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			520	18,874	17,035	76,367	534,277	0,341	38,396	0,32	4,358	82,853	294,479	136,344	4,587

Обед

1	Салат овошной 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	Шш 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	1.Удлин из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751	0,021	1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
4	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,495	26,22	106,86	0,03	21	0,038	0,038	21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			750	32,38	28,979	108,7	825,13	0,397	40,605	0,433	6,921	128,554	305,791	133,461	5,767
Всего:				51,254	46,013	185,067	1350,41	0,739	79,001	0,753	11,279	211,807	600,27	269,805	10,354

17 день, вторник (4 недели)

Завтрак

Котлеты мясная запеченная в соусе 1/90.															
1	подфаринровка 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	2,06	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	0	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,123	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534

Обед

1	Салат Овсиний 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 вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	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	Пашиток из шпината 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		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		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:				44,577	53,903	161,588	1309,79	1,514	70,699	1,525	15,249	187,505	528,774	254,689	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	111,166	235,426	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	14,528	6,05	5,264	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205		0,205	0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (с)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	18,236	18,183	55,514	458,646	0,338	38,876	0,261	4,589	150,757	258,541	57,664	6,248

Обед

1	Салат из свежей капусты с курицей 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 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	Тфегеля 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	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	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	66,535	0,361	6,346	129,445	301,611	137,625	5,585
Всего:			40,899	44,442	159,081	1 199,90	105,411	0,622	10,935	280,201	560,152	195,289	11,833		

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	Капша 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 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	0,509
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	67,935	301,891	201,26	6,859

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,048	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,021	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112			1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	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	20,301	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121
Всего:			49,994	53,002	193,674	1 451,68	1,186	1,719	17,631	175,856	565,162	285,578	15,98		

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Капша 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	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	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	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			520	22,839	18,34	72,768	547,483	0,389	38,441	0,32	7,29	71,665	283,987	180,452	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	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овинный с зеленым горошком 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
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	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:			47,064	51,404	152,774	1 261,99	1,22	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,53	
Всего:			47,064	51,684	152,774	1 264,51	1,22	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,53	

