

"Согласовано"  
Директор  
Косенков О.Н.

"Утверждено"  
Генеральный директор ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

И.В. Фирнат  
2023 г.



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
Для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (1 неделя)								
Заправка	1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
	2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800
	3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
	4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<b>Итого:</b>				<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</b>

02 день вторник (1 неделя)								
Заправка	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 натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
	4	Ратт из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
	5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<b>Итого:</b>				<b>700</b>	<b>20,733</b>	<b>29,087</b>	<b>78,657</b>	<b>659,340</b>
<b>Всего:</b>					<b>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>1 076,067</b>

03 день среда (1 неделя)								
Заправка	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 лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>				<b>465</b>	<b>18,413</b>	<b>21,103</b>	<b>48,775</b>	<b>458,680</b>

04 день четверг (1 неделя)								
Обед	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 и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
	3	Мясо свиными тушеное с овощами 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
<b>Итого:</b>				<b>700</b>	<b>27,012</b>	<b>32,372</b>	<b>70,494</b>	<b>681,372</b>

<b>Всего:</b>		<b>45,425</b>	<b>53,475</b>	<b>119,269</b>	<b>1 140,052</b>
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**03 день среда (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,595</b>	<b>24,632</b>	<b>35,682</b>	<b>470,792</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,716</b>	<b>16,088</b>	<b>86,523</b>	<b>605,745</b>

**Всего:**

		<b>55,310</b>	<b>40,720</b>	<b>122,205</b>	<b>1 076,537</b>
--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**04 день четверг (1 неделя)**
**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,613</b>	<b>25,550</b>	<b>71,568</b>	<b>598,674</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,595</b>	<b>71,922</b>	<b>632,773</b>

**Всего:**

		<b>42,547</b>	<b>54,144</b>	<b>143,490</b>	<b>1 231,447</b>
--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**05 день пятница (1 неделя)**
**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	19,959	17,126	35,195	374,754
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>

**Обед**

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	Фетельса мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,232</b>	<b>72,444</b>	<b>632,654</b>

**Всего:**

		<b>43,373</b>	<b>45,828</b>	<b>137,491</b>	<b>1 135,911</b>
--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**06 день понедельник (2 недели)****Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>15,634</b>	<b>14,327</b>	<b>64,758</b>	<b>450,507</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной 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 яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,816</b>	<b>32,498</b>	<b>61,626</b>	<b>626,249</b>
<b>Всего:</b>				<b>37,450</b>	<b>46,825</b>	<b>126,384</b>	<b>1 076,756</b>

**07 день вторник (2 недели)****Завтрак**

Виточек куруиный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90,							
1	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
<b>Итого:</b>			<b>475</b>	<b>15,743</b>	<b>21,925</b>	<b>49,347</b>	<b>457,687</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с куриней запеченный (без панирювки) 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>29,178</b>	<b>32,765</b>	<b>78,326</b>	<b>724,907</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,921</b>	<b>54,691</b>	<b>127,674</b>	<b>1 182,594</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
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>20,160</b>	<b>27,715</b>	<b>35,209</b>	<b>470,914</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200							
2	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	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>22,699</b>	<b>23,607</b>	<b>61,198</b>	<b>548,048</b>

<b>Всего:</b>		42,859	51,322	96,406	1 018,961
<b>09 день четверг (2 недели)</b>					

<b>Завтрак</b>							
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Выпечка мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<b>Итого:</b>			500	15,686	23,202	73,996	567,541

<b>Обед</b>							
1	Салат Мозанка 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	Капша гречневая с куррицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Итого:</b>			660	26,310	28,280	77,035	667,897
<b>Всего:</b>				41,996	51,481	151,031	1 235,438
<b>10 день пятница (2 недели)</b>							

<b>Завтрак</b>							
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	19,959	17,126	35,195	374,754
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	518	200	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			350	21,174	17,597	65,047	503,258

<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	Мясо свиными тушено с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Картофель отварной с маслом 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
<b>Итого:</b>			700	25,964	29,435	71,728	655,680
<b>Всего:</b>				47,139	47,031	136,775	1 158,938
<b>11 день понедельник (3 недели)</b>							

<b>Завтрак</b>							
1	Капша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040	8,950	66,800
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<b>Итого:</b>			520	12,564	13,627	60,958	416,727

<b>Обед</b>							
1	Салат из квашеной капусты со свежей 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 яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<b>Итого:</b>			700	28,601	35,200	79,993	751,176
<b>Всего:</b>				41,166	48,826	140,951	1 167,903
<b>12 день вторник (3 недели)</b>							

**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
<b>Итого:</b>			<b>465</b>	<b>17,818</b>	<b>20,394</b>	<b>61,442</b>	<b>500,581</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 картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо свиными тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Капша 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>27,057</b>	<b>32,363</b>	<b>70,935</b>	<b>683,235</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,875</b>	<b>52,757</b>	<b>132,377</b>	<b>1 183,816</b>

**13 день среда (3 недели)****Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,092</b>	<b>18,673</b>	<b>37,756</b>	<b>387,447</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рисолник Ленинградский со сметаной 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 с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,648</b>	<b>91,071</b>	<b>628,945</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,800</b>	<b>35,321</b>	<b>128,827</b>	<b>1 016,392</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
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,712</b>	<b>26,750</b>	<b>71,471</b>	<b>609,482</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Рис отварной с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,685</b>	<b>28,933</b>	<b>73,459</b>	<b>652,967</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,396</b>	<b>55,683</b>	<b>144,929</b>	<b>1 262,449</b>

**15 день пятница (3 недели)**

<b>Завтрак</b>									
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		200	19,959	17,126	35,195	374,754	
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666		200	0,240	0,020	16,428	66,854	
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	518		150	0,975	0,450	13,425	61,650	
<b>Итого:</b>				<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801		60	0,749	3,654	4,274	52,979	
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336		200	4,626	6,519	10,373	118,668	
3	Тфтелея мясная 1/90	134		90	10,727	13,461	11,051	208,257	
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711		150	3,053	4,406	24,524	149,960	
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658		200	0,160	0,060	16,920	68,860	
<b>Итого:</b>				<b>700</b>	<b>19,314</b>	<b>28,100</b>	<b>67,141</b>	<b>598,724</b>	
<b>Всего:</b>					<b>40,488</b>	<b>45,697</b>	<b>132,189</b>	<b>1 101,981</b>	

**16 день понедельник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>									
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721		200	4,740	6,775	32,479	209,851	
2	Сыр твердый 1/20	-/-		20	5,360	5,040		66,800	
3	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-		100	0,650	0,300	8,950	41,100	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713		200	1,814	1,512	19,529	98,976	
<b>Итого:</b>				<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</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 и сметаной на бульоне 1/200	1442		200	4,098	6,951	8,281	112,076	
3	Жаркое по-домашнему с курницей 1/200	1702		200	17,499	17,413	29,310	343,955	
4	Компот из яблок 1/200	1201		200	0,435	0,090	24,900	102,150	
<b>Итого:</b>				<b>660</b>	<b>22,920</b>	<b>28,117</b>	<b>67,008</b>	<b>612,767</b>	
<b>Всего:</b>					<b>35,485</b>	<b>41,743</b>	<b>127,966</b>	<b>1 029,494</b>	

**17 день вторник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>									
1	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, полгвинировка 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	
<b>Итого:</b>				<b>475</b>	<b>19,621</b>	<b>19,381</b>	<b>65,962</b>	<b>516,760</b>	

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665		60	0,709	3,682	4,693	54,743	
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441		200	4,246	6,471	14,285	132,364	
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	
<b>Итого:</b>				<b>660</b>	<b>21,681</b>	<b>31,360</b>	<b>59,706</b>	<b>607,789</b>	
<b>Всего:</b>					<b>41,302</b>	<b>50,741</b>	<b>125,668</b>	<b>1 124,549</b>	

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

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Кавказ с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,178</b>	<b>19,328</b>	<b>36,773</b>	<b>405,752</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 и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Рататут из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,943</b>	<b>33,141</b>	<b>67,682</b>	<b>644,769</b>

**Всего:**

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Капша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>21,357</b>	<b>26,116</b>	<b>59,201</b>	<b>557,277</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре с маслом 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>21,216</b>	<b>28,103</b>	<b>71,934</b>	<b>625,530</b>

**Всего:**

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	19,959	17,126	35,195	374,754
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>

**Обед**

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 со сметаной 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
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,744</b>	<b>59,206</b>	<b>618,826</b>

**Всего:**

**43,000**    **50,341**    **124,253**    **1 122,084**

