

"Согласовано"
 Директор МАОУ СОШ №8
 О.Н. Косянкова
 202__ г



"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "КК Русский мир"
 Д.А. Кемендарина
 202__ г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом непереносимости лактозы в г. Калининграда для МАОУ СОШ №8
 2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рецептам № 2372.4.3590-20

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р

01 день посылки №1 (неделя)

№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
1	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
3	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:													
	555	25,954	18,796	61,140	517,538	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251

02 день вторник (1 неделя)

№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
1	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	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,134	0,006	2,011	29,424	72,124	27,738	0,970
3	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,460	18,900	17,420	7,380	0,448
6	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	0,025	0,026	8,200	0,900
7	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:													
	720	23,089	29,478	96,967	745,525	0,449	44,524	1,458	10,055	135,784	325,076	150,293	5,575
		49,044	48,273	158,107	1,263,062	0,832	113,299	1,519	11,046	212,512	585,469	283,878	10,826

03 день среда (1 неделя)

№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
1	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,070	0,422
2	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,230	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:													
	505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Обед													
1	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Второй завтрак													
1	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
2	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	8,200	0,720
5	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,900
6	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,910
7	720	29,388	32,770	89,651	771,087	0,889	37,390	0,373	8,765	123,681	368,257	177,762	8,015
Итого:													
	50,201	54,273	159,227	1,326,167	5,427,3	1,359	77,980	1,845	14,553	196,936	615,470	315,310	12,988

03 день среда (1 неделя)

№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Ужин													
1	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:													
	250	25,423	22,092	22,860	430,236	0,332	6,023	0,256	4,049	107,545	315,254	72,629	5,200

3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	26,238	22,427	56,571	533,082	0,388	43,083	0,256	147,073	315,844	88,893	7,019

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофель пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
Итого:			720	31,008	16,430	107,735	702,839	0,528	52,115	0,522	4,966	143,032	467,279	122,099	5,096
Всего:				57,245	38,857	164,306	1 235,921	0,916	95,197	0,779	9,125	290,105	783,123	210,992	12,116

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	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
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	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,026	8,200	0,720	
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	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	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,305	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	24,318	28,989	91,030	722,287	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811	5,270
Всего:				44,699	52,905	180,996	1 378,926	1,031	51,555	0,975	14,415	198,952	542,786	220,274	9,263

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купчески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	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	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели 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	20,030	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
Итого:			720	24,590	28,624	91,548	722,166	0,860	64,331	0,415	6,332	130,293	335,444	121,916	6,618
Всего:				47,429	47,163	164,316	1 271,448	1,249	102,772	0,735	13,622	201,958	619,431	302,368	13,391

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	

4	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			555	26,682	18,721	77,640	585,773	0,382	38,776	0,061	1,261	93,467	345,039	162,820	4,985

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рыбу овощной с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	355,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,460	18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	8,200	0,720
Итого:			680	24,172	32,889	79,936	712,434	0,804	63,388	1,810	8,164	146,070	308,893	120,550	5,615
Весов:				50,854	51,610	157,576	1,298,207	1,186	102,164	1,871	9,425	239,537	653,932	283,370	10,601

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	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	Рыбу из овощей 1/150	1488	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	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	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	17,543	22,225	64,947	529,987	0,329	46,524	0,648	7,210	90,588	183,459	100,209	4,025

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рисовыйник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с крупшей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макароня отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	1,108
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	0,338	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	31,578	32,575	107,681	850,212	0,518	26,707	0,458	8,029	114,553	311,553	112,378	5,727
Весов:				49,120	54,800	172,628	1,380,199	0,847	73,231	1,106	15,239	205,140	495,011	212,587	9,752

08 день среда (2 недели)

Завтрак

1	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			585	19,024	24,834	41,254	464,613	0,256	40,382	1,459	7,102	173,282	317,707	66,484	6,053

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	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картошкой 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	Картофель тушеный с печеночо 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065	28,548	114,451		0,082			0,038	7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	24,307	24,371	93,747	691,561	0,399	80,755	0,908	8,907	122,456	380,672	108,702	8,726
Весов:				43,331	49,205	135,001	1,156,174	0,655	121,137	2,367	16,010	295,738	698,379	175,186	14,779

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,138	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Макароня отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108

4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0.038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.120	0.031	15.041	60.921	0.000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			520	20,007	23,601	89,343	649,808	0,546	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716

Обед

1	Салат Мозанка 1/60	353	60	0.970	3.712	5.727	60.197	0.047	0,247	1,686	13,059	30,797	0,478
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4.432	6.488	17.398	145.711	0.095	0,006	2,011	29,424	72,738	0,970
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20.749	18.019	36.990	393.129	0.272	0,320	7,052	35,388	263,659	4,428
4	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0.144	0.054	15.228	61.974	0.011	1,800	0,108	11,700	3,605	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	28,694	28,674	96,143	757,411	0,546	19,759	11,355	96,396	409,611	7,628
Веско:			48,701	52,275	185,486	1.407,219	1,091	17,424	160,355	578,225	274,712	11,344	

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	Макарона с мясом пшеница 1/200	1509	200	19.605	20.585	39.663	422.339	0.147	3,001	6,268	35,223	159,776	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0.650	0.300	8.950	41.100	0.035	35,000	0,200	25,000	17,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0,040	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	21,695	21,106	75,441	578,493	0,264	38,041	6,506	71,300	180,104	4,341

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0.981	3.653	4.185	53.545	0.020	0,180	1,668	27,687	20,280	0,369
2	Уха 1/200	339	200	7.003	4.659	22.764	160.998	0.561	17,326	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14.848	16.636	3.295	222.297	0.473	0,450	1,055	11,223	102,993	0,922
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3.053	4.406	24.524	149.960	0.181	30,000	0,021	24,540	90,263	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0.072	0.072	15.264	61.992	0.005	1,800	0,036	10,980	1,985	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0,600	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	28,356	29,827	90,832	745,192	1,361	71,626	5,503	119,457	378,719	6,065
Веско:			50,051	50,933	166,272	1.323,685	1,625	12,009	190,757	558,823	207,167	10,406	

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Колбета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10.836	14.915	12.761	228.618	0.355	0,873	2,537	11,777	69,196	1,115
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0,021	3,544	22,005	159,153	3,373
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020	2,060	0,010	14,528	6,050	0,569
5	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2,880	1,814	17,769	32,130	0,422
Итого:			515	19,827	23,923	78,400	608,216	0,718	5,813	7,944	66,104	266,555	6,399

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	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7.358	6.631	15.725	152.012	0.189	9,242	2,032	43,174	86,754	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17.090	17.692	16.240	292.548	0.121	2,080	3,694	12,143	109,174	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2.772	7.126	18.881	150.744	0.122	32,919	3,255	46,901	77,622	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0.453	0.090	24.900	102.150	0.030	21,000	0,038	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0,026	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	11,137	150,956	352,698	167,509
Веско:			50,828	59,523	179,194	1.455,791	1,315	19,081	217,060	619,253	325,658	17,250	

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	2,880	1,814	17,769	32,130	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16.904	16.704	41.976	385.856	0.224	3,336	4,120	45,300	272,503	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0.165	0.036	15.191	61.746	0.020	2,060	0,010	14,528	6,050	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.400	0.400	20.800	96.400	0.164	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	6,020	77,647	310,735	4,508

Обед

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Маго тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	0,226	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
Каша гречневая с маком 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	0,460	11,052	3,302	3,676	0,375
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,082	0,038	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,082	0,038	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:	740	740	29,457	32,763	91,735	48,200	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Всего:	49,675	53,557	173,977	1,376,616	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495		

13 день среда (3 недели)

Завтрак

Омлет без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	2,060	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,035	0,200	0,010	14,528	6,050	3,264	0,569
Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	515	515	15,810	16,219	48,970	405,087	0,286	38,352	0,230	4,066	134,948	228,178	50,264	5,579

Обед

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Рисоляник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,336	1,087
Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,839
Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020	0,020	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,040	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:	740	740	31,108	17,048	111,871	725,345	0,546	55,227	0,534	5,129	151,068	498,915	129,367	5,354
Всего:	46,918	33,266	160,841	1,130,432	0,833	93,678	0,765	9,195	286,016	727,092	179,631	10,933		

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,337	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
Макарона отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	1,108
Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,038	0,038	6,600	38,800	11,400	0,720
Итого:	525	525	20,480	25,117	89,868	667,447	0,592	24,833	0,213	6,014	79,303	159,948	51,948	3,886

Обед

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Маго 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
Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,120	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
Компот из ягод 3/М 1/200	1638	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,000	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,038	0,038	6,600	38,800	11,400	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:	740	740	32,180	31,245	94,063	786,179	0,469	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	5,578
Всего:	52,660	56,363	183,931	1,453,626	1,061	49,730	0,646	11,886	206,979	593,129	243,505	9,464		

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

Макарона с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	2,060	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:	540	540	22,895	21,306	85,841	626,693	0,346	38,041	0,160	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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тфтели 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	20,030	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			740	23,250	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	13,874	109,230	311,511	118,586	5,865
Всего:				45,244	51,786	180,170	1,367,734	1,116	83,402	1,554	13,874	180,555	491,640	213,928	10,926

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			520	18,874	17,235	76,367	536,077	0,341	38,396	0,320	4,358	82,853	294,479	136,344	4,587

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макарона отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,950	305,706	133,418	5,766
Всего:				51,182	46,308	183,747	1,356,484	0,739	79,000	0,753	11,279	211,803	600,185	269,762	10,353

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Колбаса куриная запеченная в соусе 1/90,	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	поджаренная из свежей капусты 1/30	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	Каша гречневая с маслом 1/150	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Чай заварной с сахаром 1/200/5	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495	6,618

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	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	2,120	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	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:				45,774	51,431	161,168	1,290,647	1,250	71,455	1,525	15,333	187,505	539,274	282,829	12,279

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Омлет без молока с куррией и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Чай заварной с сахаром 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			505	20,496	16,973	53,187	447,492	0,345	38,770	0,554	3,250	123,231	241,847	78,467	6,129

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
---	--	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-------

Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне															
1	1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
2	Суп/ле на печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707
Всего:				50,467	42,030	154,311	1 197,385	1,654	120,009	1,840	11,559	269,926	682,802	187,161	15,836

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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	22,302	25,271	77,801	627,852	0,835	7,340	1,472	8,841	63,371	286,820	162,856	6,737

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	1,658	21,114	20,967	10,590	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего:				45,918	53,775	170,535	1 349,782	1,313	55,377	1,724	16,218	198,382	600,499	298,291	16,086

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (Ф) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с лимоном 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	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	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овсяный с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:				47,064	51,684	152,774	1 264,509	1,220	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	299,864	12,530

