

"Согласовано"  
 Директор MAOY "COII № 3"  
 имени Героя РФ В.С. Паламарчука"  
 Гельфгат Н.О.  
 2023 г.  
 "20" "10"

"Утверждаю"  
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания"  
 Р.В. Мальцев  
 "19" октября 2023 г.

Примерный четырехнедельный 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 блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кка	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	/глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</b>	<b>0,144</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>0,587</b>	<b>428,031</b>	<b>369,350</b>	<b>79,834</b>	<b>2,136</b>
<i>Обед</i>															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	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	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1432	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	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
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>20,733</b>	<b>29,087</b>	<b>78,657</b>	<b>659,340</b>	<b>0,330</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>9,557</b>	<b>131,259</b>	<b>288,186</b>	<b>131,513</b>	<b>4,005</b>
<i>Всего:</i>				<b>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>1 076,067</b>	<b>0,474</b>	<b>81,553</b>	<b>1,555</b>	<b>10,144</b>	<b>559,290</b>	<b>657,536</b>	<b>211,347</b>	<b>6,141</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
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
<i>Итого:</i>			<b>465</b>	<b>18,413</b>	<b>21,103</b>	<b>48,775</b>	<b>458,680</b>	<b>0,305</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,712</b>	<b>73,205</b>	<b>247,161</b>	<b>121,148</b>	<b>3,533</b>
<i>Обед</i>															
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	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
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	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>27,012</b>	<b>32,372</b>	<b>70,494</b>	<b>681,372</b>	<b>0,767</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,267</b>	<b>118,161</b>	<b>329,762</b>	<b>158,530</b>	<b>6,432</b>
<i>Всего:</i>				<b>45,425</b>	<b>53,475</b>	<b>119,269</b>	<b>1 140,052</b>	<b>1,073</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>13,979</b>	<b>191,366</b>	<b>576,922</b>	<b>279,678</b>	<b>9,965</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	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	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
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>26,595</b>	<b>24,632</b>	<b>35,682</b>	<b>470,792</b>	<b>0,164</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,060</b>	<b>259,992</b>	<b>412,832</b>	<b>86,629</b>	<b>5,236</b>
<i>Обед</i>															
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 на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	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	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 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 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>28,716</b>	<b>16,088</b>	<b>86,523</b>	<b>605,745</b>	<b>0,407</b>	<b>51,135</b>	<b>0,522</b>	<b>4,430</b>	<b>135,507</b>	<b>434,713</b>	<b>101,679</b>	<b>3,390</b>
<i>Всего:</i>				<b>55,310</b>	<b>40,720</b>	<b>122,205</b>	<b>1 076,537</b>	<b>0,571</b>	<b>93,457</b>	<b>0,798</b>	<b>8,490</b>	<b>395,499</b>	<b>847,545</b>	<b>188,308</b>	<b>8,627</b>
<b>04 день четверг (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
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	Котлета 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	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	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>20,613</b>	<b>25,550</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>133,700</b>	<b>305,081</b>	<b>146,677</b>	<b>5,758</b>
<i>Обед</i>															
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 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	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 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<i>Итого:</i>			<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,595</b>	<b>71,922</b>	<b>632,773</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>
<i>Всего:</i>				<b>42,547</b>	<b>54,144</b>	<b>143,490</b>	<b>1 231,447</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>
<b>05 день пятница (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	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
<i>Итого:</i>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>2,524</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>
<i>Обед</i>															
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	Тефтеля мясная 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 с маслом 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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,232</b>	<b>72,444</b>	<b>632,654</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>
<i>Всего:</i>				<b>43,373</b>	<b>45,828</b>	<b>137,491</b>	<b>1 135,911</b>	<b>3,362</b>	<b>117,652</b>	<b>0,511</b>	<b>8,363</b>	<b>369,164</b>	<b>586,863</b>	<b>152,014</b>	<b>8,076</b>
<b>06 день понедельник (2 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Фрукты свежие (яблоко) (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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			<b>520</b>	<b>15,634</b>	<b>14,327</b>	<b>64,758</b>	<b>450,507</b>	<b>0,214</b>	<b>37,030</b>	<b>0,097</b>	<b>3,007</b>	<b>424,031</b>	<b>390,150</b>	<b>125,034</b>	<b>4,186</b>
<i>Обед</i>															
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 со сметаной 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	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	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<i>Итого:</i>			<b>660</b>	<b>21,816</b>	<b>32,498</b>	<b>61,626</b>	<b>626,249</b>	<b>0,685</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>7,666</b>	<b>141,545</b>	<b>272,003</b>	<b>101,770</b>	<b>4,045</b>
<i>Всего:</i>				<b>37,450</b>	<b>46,825</b>	<b>126,384</b>	<b>1 076,756</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>
<b>07 день вторник (2 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Биточек 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	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	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
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
<i>Итого:</i>			<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>90,550</b>	<b>183,420</b>	<b>87,909</b>	<b>2,945</b>
<i>Обед</i>															
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



Итого: 520 12,564 13,627 60,958 416,727 0,144 37,030 0,097 0,587 428,031 369,350 79,834 2,136

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	10,590	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 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	
4	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
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	

Итого: 700 28,601 35,200 79,993 751,176 0,475 51,309 0,706 10,639 144,331 313,873 147,909 9,230  
Всего: 41,166 48,826 140,951 1 167,903 0,619 88,339 0,803 11,226 572,362 683,222 227,743 11,366

12 день вторник (3 неделя)

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	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
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

Итого: 465 17,818 20,394 61,442 500,581 0,279 8,276 1,472 5,944 77,597 310,683 139,764 3,068

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	0,120	1,650	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо свинины тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
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	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375

Итого: 700 27,057 32,363 70,935 683,235 0,766 35,005 0,313 8,249 117,399 329,963 157,612 6,367  
Всего: 44,875 52,757 132,377 1 183,816 1,045 43,281 1,785 14,193 194,996 640,646 297,376 9,435

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет 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
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875

Итого: 520 17,092 18,673 37,756 387,447 0,122 55,092 0,250 4,086 260,380 333,679 57,600 4,781

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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
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	Картофельное пюре с маслом 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 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				

Итого: 700 28,708 16,648 91,071 628,945 0,424 55,327 0,534 4,631 144,443 460,089 109,767 3,734  
Всего: 45,800 35,321 128,827 1 016,392 0,546 110,418 0,785 8,717 404,823 793,768 167,367 8,515

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	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Котлета 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	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	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589

Итого: 500 20,712 26,750 71,471 609,482 0,604 23,483 0,223 8,074 137,741 302,984 145,162 5,650

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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Рис отварной с маслом 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
5	Компот из ягод з/м 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

Итого: 700 24,685 28,933 73,459 652,967 0,333 24,713 0,386 5,939 118,597 359,780 153,810 3,655  
Всего: 45,396 55,683 144,929 1 262,449 0,937 48,196 0,608 14,013 256,338 662,763 298,972 9,305

15 день пятница (3 неделя)



**19 день четверг (4 неделя)****Завтрак**

1	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
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	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>21,357</b>	<b>26,116</b>	<b>59,201</b>	<b>557,277</b>	<b>0,651</b>	<b>5,990</b>	<b>1,482</b>	<b>8,755</b>	<b>119,071</b>	<b>330,667</b>	<b>152,356</b>	<b>5,316</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	10,590	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 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 с маслом 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 з/м 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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>21,216</b>	<b>28,103</b>	<b>71,934</b>	<b>625,530</b>	<b>0,356</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>6,879</b>	<b>128,386</b>	<b>274,854</b>	<b>115,835</b>	<b>7,730</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,573</b>	<b>54,220</b>	<b>131,135</b>	<b>1 182,807</b>	<b>1,007</b>	<b>54,027</b>	<b>1,734</b>	<b>15,634</b>	<b>247,457</b>	<b>605,520</b>	<b>268,191</b>	<b>13,045</b>

**20 день пятница (4 неделя)****Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755		19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779
2	Фрукты свежие по сезону (у)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	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
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>21,174</b>	<b>17,597</b>	<b>65,047</b>	<b>503,258</b>	<b>2,623</b>	<b>53,121</b>	<b>0,096</b>	<b>2,524</b>	<b>244,276</b>	<b>290,024</b>	<b>49,328</b>	<b>3,029</b>

**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 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	1,970	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
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,744</b>	<b>59,206</b>	<b>618,826</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>43,000</b>	<b>50,341</b>	<b>124,253</b>	<b>1 122,084</b>	<b>3,333</b>	<b>126,886</b>	<b>0,774</b>	<b>9,979</b>	<b>363,389</b>	<b>553,756</b>	<b>139,140</b>	<b>7,166</b>