

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы Светловского ГО  
2024-2025 гг.  
возрастная категория 7-11 лет и старше



Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Мясо птицы отварное в бульоне 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 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
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4 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
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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>25,954</b>	<b>18,596</b>	<b>61,14</b>	<b>515,738</b>	<b>0,383</b>	<b>68,776</b>	<b>0,061</b>	<b>0,991</b>	<b>76,727</b>	<b>260,393</b>	<b>133,585</b>	<b>5,251</b>
<b>Обед</b>														
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	0,97
3 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	70,833	17,185	1,156
4 Макароны отварные с маслом 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
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
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
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>25,886</b>	<b>29,082</b>	<b>125,741</b>	<b>868,247</b>	<b>0,742</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,86</b>	<b>105,797</b>	<b>288,77</b>	<b>100,877</b>	<b>5,616</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,84</b>	<b>47,678</b>	<b>186,881</b>	<b>1 383,98</b>	<b>1,125</b>	<b>79,625</b>	<b>1</b>	<b>8,851</b>	<b>182,524</b>	<b>549,162</b>	<b>234,462</b>	<b>10,867</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 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
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 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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,234</b>	<b>0,842</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,677</b>	<b>72,039</b>	<b>237,684</b>	<b>100,816</b>	<b>4,888</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борщ со свежей капустой с картофелем 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 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
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
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>30,46</b>	<b>28,217</b>	<b>89,371</b>	<b>733,277</b>	<b>0,468</b>	<b>36,35</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>125,045</b>	<b>379,968</b>	<b>218,675</b>	<b>8,023</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,393</b>	<b>53,75</b>	<b>159,547</b>	<b>1 323,51</b>	<b>1,31</b>	<b>75,94</b>	<b>1,875</b>	<b>14,544</b>	<b>197,084</b>	<b>617,653</b>	<b>319,491</b>	<b>12,911</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 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	262,501	20	3,092



2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>20,075</b>	<b>21,28</b>	<b>52,579</b>	<b>482,134</b>	<b>0,344</b>	<b>37,502</b>	<b>0,307</b>	<b>5,345</b>	<b>155,551</b>	<b>285,616</b>	<b>56,764</b>	<b>6,712</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	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 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 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		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	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,657</b>	<b>15,92</b>	<b>106,078</b>	<b>690,22</b>	<b>0,547</b>	<b>55,062</b>	<b>0,518</b>	<b>4,982</b>	<b>133,012</b>	<b>469,588</b>	<b>130,04</b>	<b>7,761</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,732</b>	<b>37,2</b>	<b>158,658</b>	<b>1 172,35</b>	<b>0,892</b>	<b>92,564</b>	<b>0,825</b>	<b>10,327</b>	<b>288,563</b>	<b>755,204</b>	<b>186,804</b>	<b>14,473</b>	

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
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	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
4	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
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	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>20,382</b>	<b>23,917</b>	<b>89,966</b>	<b>656,639</b>	<b>0,591</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>5,496</b>	<b>75,262</b>	<b>162,045</b>	<b>53,463</b>	<b>3,993</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	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	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		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	0,025	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
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,318</b>	<b>28,935</b>	<b>91,12</b>	<b>722,161</b>	<b>0,439</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>8,918</b>	<b>123,691</b>	<b>380,741</b>	<b>166,811</b>	<b>5,27</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,699</b>	<b>52,851</b>	<b>181,086</b>	<b>1 378,80</b>	<b>1,031</b>	<b>51,555</b>	<b>0,975</b>	<b>14,415</b>	<b>198,952</b>	<b>542,786</b>	<b>220,274</b>	<b>9,263</b>	

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каца гречневая 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	35		0,2	25	17	11	1,25
3	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
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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,34</b>	<b>72,768</b>	<b>547,483</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,29</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп 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 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 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		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	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>24,59</b>	<b>28,552</b>	<b>91,548</b>	<b>721,518</b>	<b>0,86</b>	<b>64,331</b>	<b>0,415</b>	<b>6,332</b>	<b>130,293</b>	<b>335,444</b>	<b>121,916</b>	<b>6,618</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,429</b>	<b>46,891</b>	<b>164,316</b>	<b>1 269,00</b>	<b>1,249</b>	<b>102,772</b>	<b>0,735</b>	<b>13,622</b>	<b>201,958</b>	<b>619,431</b>	<b>302,368</b>	<b>13,391</b>	

**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	0,04	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			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72



4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,528	6,05	5,264	0,569
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	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,682</b>	<b>18,521</b>	<b>77,64</b>	<b>583,973</b>	<b>0,382</b>	<b>38,776</b>	<b>0,061</b>	<b>1,261</b>	<b>93,467</b>	<b>345,039</b>	<b>162,82</b>	<b>4,985</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 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	6,6	38,8	11,4	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,226</b>	<b>32,808</b>	<b>81,124</b>	<b>716,673</b>	<b>0,804</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>8,164</b>	<b>146,07</b>	<b>308,893</b>	<b>120,55</b>	<b>5,615</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,908</b>	<b>51,329</b>	<b>158,764</b>	<b>1 300,65</b>	<b>1,186</b>	<b>102,164</b>	<b>1,871</b>	<b>9,425</b>	<b>239,537</b>	<b>653,932</b>	<b>283,37</b>	<b>10,601</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**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	1,09
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	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	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,55</b>	<b>19,431</b>	<b>87,09</b>	<b>597,439</b>	<b>0,387</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>4,427</b>	<b>84,967</b>	<b>280,745</b>	<b>128,769</b>	<b>3,899</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский 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	Макаронник с курицей 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
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
5	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
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
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>27,727</b>	<b>31,734</b>	<b>94,686</b>	<b>775,253</b>	<b>0,367</b>	<b>28,911</b>	<b>0,578</b>	<b>10,726</b>	<b>110,078</b>	<b>291,838</b>	<b>121,866</b>	<b>5,548</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,277</b>	<b>51,164</b>	<b>181,776</b>	<b>1 372,69</b>	<b>0,753</b>	<b>42,516</b>	<b>0,707</b>	<b>15,153</b>	<b>195,045</b>	<b>572,584</b>	<b>250,635</b>	<b>9,447</b>

**08 день среда (2 неделя)**

**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	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	262,501	20	3,092
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
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	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>585</b>	<b>19,024</b>	<b>24,634</b>	<b>41,254</b>	<b>462,813</b>	<b>0,256</b>	<b>40,382</b>	<b>1,459</b>	<b>7,102</b>	<b>173,282</b>	<b>317,707</b>	<b>66,484</b>	<b>6,053</b>

**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 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	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	208,981	93,864	2,542
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
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
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>24,916</b>	<b>29,617</b>	<b>91,947</b>	<b>734,001</b>	<b>0,438</b>	<b>64,596</b>	<b>0,492</b>	<b>8,551</b>	<b>124,596</b>	<b>312,769</b>	<b>147,446</b>	<b>5,928</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,94</b>	<b>54,25</b>	<b>133,201</b>	<b>1 196,81</b>	<b>0,694</b>	<b>104,978</b>	<b>1,951</b>	<b>15,653</b>	<b>297,878</b>	<b>630,476</b>	<b>213,93</b>	<b>11,982</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	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	70,833	17,185	1,156
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
4	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
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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>19,836</b>	<b>23,617</b>	<b>89,563</b>	<b>650,153</b>	<b>0,585</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>5,915</b>	<b>62,22</b>	<b>161,148</b>	<b>57,103</b>	<b>4,057</b>



**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
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	0,97
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 з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		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	0,025	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
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>28,694</b>	<b>28,62</b>	<b>96,233</b>	<b>757,285</b>	<b>0,546</b>	<b>19,759</b>	<b>0,573</b>	<b>11,355</b>	<b>96,396</b>	<b>409,611</b>	<b>221,545</b>	<b>7,628</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,53</b>	<b>52,237</b>	<b>185,796</b>	<b>1 407,44</b>	<b>1,131</b>	<b>24,781</b>	<b>1,362</b>	<b>17,27</b>	<b>158,616</b>	<b>570,759</b>	<b>278,648</b>	<b>11,684</b>

**0 день пятница (2 неделя)****автрак**

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 (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	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
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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>21,695</b>	<b>20,906</b>	<b>75,441</b>	<b>576,693</b>	<b>0,264</b>	<b>38,041</b>	<b>0,16</b>	<b>6,506</b>	<b>71,3</b>	<b>180,104</b>	<b>87,142</b>	<b>4,341</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп 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	Гуляш 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
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 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>29,347</b>	<b>25,22</b>	<b>90,156</b>	<b>704,995</b>	<b>0,942</b>	<b>72,752</b>	<b>0,364</b>	<b>5,629</b>	<b>119,169</b>	<b>389,101</b>	<b>161,249</b>	<b>6,147</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,042</b>	<b>46,126</b>	<b>165,596</b>	<b>1 281,69</b>	<b>1,206</b>	<b>110,793</b>	<b>0,524</b>	<b>12,134</b>	<b>190,469</b>	<b>569,204</b>	<b>248,391</b>	<b>10,488</b>

**1 день понедельник (3 неделя)****автрак**

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	Котлета 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		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			0,038	0,025	0,026	8,2	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	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>19,932</b>	<b>25,121</b>	<b>79,135</b>	<b>622,355</b>	<b>0,695</b>	<b>8,624</b>	<b>0,053</b>	<b>8,298</b>	<b>71,602</b>	<b>259,349</b>	<b>148,783</b>	<b>6,792</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Макароны 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
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				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	0,026	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,203</b>	<b>27,925</b>	<b>126,001</b>	<b>876,143</b>	<b>0,559</b>	<b>18,025</b>	<b>0,235</b>	<b>8,394</b>	<b>124,215</b>	<b>307,225</b>	<b>127,25</b>	<b>10,315</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,135</b>	<b>53,046</b>	<b>205,136</b>	<b>1 498,50</b>	<b>1,254</b>	<b>26,649</b>	<b>0,288</b>	<b>16,692</b>	<b>195,817</b>	<b>566,574</b>	<b>276,033</b>	<b>17,107</b>

**2 день вторник (3 неделя)****автрак**

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	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	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,02</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------



2	Борщ со свежей капусты 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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,963</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,702</b>	<b>49,013</b>	<b>173,256</b>	<b>1 336,94</b>	<b>0,911</b>	<b>44,63</b>	<b>1,875</b>	<b>14,888</b>	<b>203,797</b>	<b>691,033</b>	<b>375,207</b>	<b>12,568</b>

### 13 день среда (3 неделя)

#### 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	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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>17,636</b>	<b>18,083</b>	<b>50,314</b>	<b>434,546</b>	<b>0,297</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,57</b>	<b>150,744</b>	<b>258,528</b>	<b>53,564</b>	<b>5,888</b>

#### Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский 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	14	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,757</b>	<b>16,538</b>	<b>109,854</b>	<b>711,286</b>	<b>0,566</b>	<b>58,274</b>	<b>0,53</b>	<b>5,145</b>	<b>142,448</b>	<b>502,623</b>	<b>138,108</b>	<b>8,299</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,393</b>	<b>34,621</b>	<b>160,168</b>	<b>1 145,83</b>	<b>0,862</b>	<b>97,15</b>	<b>0,791</b>	<b>9,715</b>	<b>293,192</b>	<b>761,151</b>	<b>191,672</b>	<b>14,187</b>

### 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	Макароны 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		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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,435</b>	<b>25,112</b>	<b>89,718</b>	<b>666,622</b>	<b>0,572</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>6,004</b>	<b>77,303</b>	<b>158,848</b>	<b>51,348</b>	<b>3,856</b>

#### Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком 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		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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>32,18</b>	<b>31,185</b>	<b>94,163</b>	<b>786,039</b>	<b>0,469</b>	<b>24,897</b>	<b>0,434</b>	<b>5,872</b>	<b>127,677</b>	<b>433,181</b>	<b>191,557</b>	<b>5,578</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,615</b>	<b>56,298</b>	<b>183,881</b>	<b>1 452,66</b>	<b>1,041</b>	<b>47,73</b>	<b>0,646</b>	<b>11,876</b>	<b>204,979</b>	<b>592,029</b>	<b>242,905</b>	<b>9,434</b>

### 15 день пятница (3 неделя)

#### 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	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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		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
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>22,895</b>	<b>21,106</b>	<b>85,841</b>	<b>624,893</b>	<b>0,346</b>	<b>38,041</b>	<b>0,16</b>	<b>6,544</b>	<b>71,325</b>	<b>180,129</b>	<b>95,342</b>	<b>5,061</b>

#### Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками 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



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		16,96	68,16	0,006	2		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			0,46	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,35</b>	<b>30,4</b>	<b>94,33</b>	<b>740,321</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,33</b>	<b>109,23</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,244</b>	<b>51,506</b>	<b>180,17</b>	<b>1 365,21</b>	<b>1,116</b>	<b>83,402</b>	<b>1,554</b>	<b>13,874</b>	<b>180,555</b>	<b>491,64</b>	<b>213,928</b>	<b>10,926</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**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	0,026	8,2	0,72
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>18,874</b>	<b>17,035</b>	<b>76,367</b>	<b>534,277</b>	<b>0,341</b>	<b>38,396</b>	<b>0,32</b>	<b>4,358</b>	<b>82,853</b>	<b>294,479</b>	<b>136,344</b>	<b>4,587</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем 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	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
4	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
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				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	0,026	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
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,38</b>	<b>28,979</b>	<b>108,7</b>	<b>825,13</b>	<b>0,397</b>	<b>40,605</b>	<b>0,433</b>	<b>6,921</b>	<b>128,954</b>	<b>305,791</b>	<b>133,461</b>	<b>5,767</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,254</b>	<b>46,013</b>	<b>185,067</b>	<b>1 359,41</b>	<b>0,739</b>	<b>79,001</b>	<b>0,753</b>	<b>11,279</b>	<b>211,807</b>	<b>600,27</b>	<b>269,805</b>	<b>10,354</b>

**7 день вторник (4 неделя)**

**завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная 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		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,224</b>	<b>22,201</b>	<b>81,982</b>	<b>608,632</b>	<b>0,736</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,995</b>	<b>62,916</b>	<b>245,559</b>	<b>146,355</b>	<b>6,534</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с 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	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
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
5	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,702</b>	<b>79,606</b>	<b>701,155</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,577</b>	<b>53,903</b>	<b>161,588</b>	<b>1 309,79</b>	<b>1,514</b>	<b>70,699</b>	<b>1,525</b>	<b>15,249</b>	<b>187,505</b>	<b>528,774</b>	<b>254,689</b>	<b>12,195</b>

**1 день среда (4 неделя)**

**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			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>18,236</b>	<b>18,183</b>	<b>55,514</b>	<b>458,646</b>	<b>0,338</b>	<b>38,876</b>	<b>0,261</b>	<b>4,589</b>	<b>150,757</b>	<b>258,541</b>	<b>57,664</b>	<b>6,248</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем 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	Тефтели 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	48,007	1,006



4	Картофель отварной 1/120	1/11	120	3,022	4,400	4,224	149,290	0,101	20	0,022	1,658	27,687	20,28	11,232	0,369
5	Кисель фруктов-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168	0,082			8,424	0,005	1,8	0,037	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			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			6,6	38,8	11,4	0,9	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,663</b>	<b>26,259</b>	<b>103,568</b>	<b>741,253</b>	<b>0,44</b>		<b>66,535</b>	<b>0,361</b>	<b>129,445</b>	<b>301,611</b>	<b>137,625</b>	<b>5,585</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,899</b>	<b>44,442</b>	<b>159,081</b>	<b>1 199,90</b>	<b>0,778</b>		<b>105,411</b>	<b>0,622</b>	<b>280,201</b>	<b>560,152</b>	<b>195,289</b>	<b>11,833</b>

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 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	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	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>24,062</b>	<b>22,109</b>	<b>77,256</b>	<b>604,254</b>	<b>0,491</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,953</b>	<b>67,935</b>	<b>301,891</b>	<b>201,26</b>	<b>6,859</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 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	Рассолник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	2,28	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	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	2	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,2	17,02	68,72	0,012		0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,046	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,931</b>	<b>30,893</b>	<b>116,417</b>	<b>847,431</b>	<b>0,696</b>	<b>20,301</b>	<b>0,247</b>	<b>8,678</b>	<b>107,921</b>	<b>263,271</b>	<b>84,318</b>	<b>9,121</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,994</b>	<b>53,002</b>	<b>193,674</b>	<b>1 451,68</b>	<b>1,186</b>	<b>28,642</b>	<b>1,719</b>	<b>17,631</b>	<b>175,856</b>	<b>565,162</b>	<b>285,578</b>	<b>15,98</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	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
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	8,2	0,72	
3	Фрукты свежие по сезону (ы)/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 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	
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,34</b>	<b>72,768</b>	<b>547,483</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,29</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком 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	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	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>80,006</b>	<b>714,506</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,064</b>	<b>51,404</b>	<b>152,774</b>	<b>1 261,99</b>	<b>1,22</b>	<b>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>15,243</b>	<b>197,403</b>	<b>586,545</b>	<b>289,864</b>	<b>12,53</b>
<b>Всего: ???</b>				<b>47,064</b>	<b>51,684</b>	<b>152,774</b>	<b>1 264,51</b>	<b>1,22</b>	<b>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>15,243</b>	<b>197,403</b>	<b>586,545</b>	<b>289,864</b>	<b>12,53</b>