

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОПЦ №58

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "КАРАВАЙ"



Примерный четырехнедельный рацион питания (24 дня)
Целиакия (непереносимость глютена) в г. Калининграде для МАОУ СОПЦ №58
2026-2027 гг.

Возрастная категория 7-11 лет и старше
По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg							

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак	1 Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
	2 Гуляш мясной из свинины (без муки) 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,900		2,111	22,446	205,986	30,465	1,844
	3 Капша 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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:		505	37,663	41,484	58,348	757,402	1,209	23,613	0,023	7,034	85,010	389,045	151,334	6,306	

Обед

1 Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,921	3,054	4,488	49,122	0,019	15,600	0,240	1,413	24,303	22,575	12,726	0,484	
Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной 2 на бульоне из свинины 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359	
3 Курица тушеная в сметанном соусе 1/90 (без муки)	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015	
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 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072	27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025		
Итого:		750	26,616	26,411	94,857	723,587	0,350	30,489	0,494	4,632	136,187	402,143	163,256	4,042	
Всего:			64,279	67,895	153,205	1 480,989	1,559	54,102	0,516	11,665	221,197	791,188	314,590	10,348	

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак	1 Огурец свежий 1/30	1600	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
	2 Капша гречневая с маслом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,334
	3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000	0,020	0,002	1,100	0,001	2,200	
	4 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:		530	22,322	18,599	64,820	515,962	0,683	5,025	0,337	4,777	115,991	317,625	133,873	6,742	

Обед

1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267	
2 Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328	
3 Жаркое по-домашнему с мясом свинины 1/200	1728	200	16,619	17,448	29,910	343,146	0,623	34,650	0,320	2,017	39,692	199,433	57,132	2,457	
4 Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138	

Итого:		710	23,699	25,948	63,975	584,225	0,788	56,047	0,534	4,970	102,452	328,088	107,514	4,191
Всего:			46,022	44,547	128,795	1 100,186	1,470	61,072	0,871	9,748	218,443	645,713	241,387	10,933

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий 1/100	278	100	0,800	0,110	3,000	16,190	0,027	2,800	0,010	0,030	24,000	13,000	0,280
2	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	333,925	50,885	3,114
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	5,264	0,560
Итого:			505	24,283	23,316	18,290	380,139	0,152	11,720	0,289	3,986	363,975	69,149	3,955

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп гороховый на бульоне из свинины 1/250	1764	250	9,197	5,792	19,656	167,537	0,236	11,553	0,207	1,440	52,128	108,067	40,775	2,294
3	Хлеб	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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 яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
Итого:			750	27,839	21,513	86,801	652,178	0,565	60,666	0,249	5,556	159,826	379,407	122,047	5,794
Всего:				52,122	44,829	105,091	1 032,317	0,717	72,386	0,539	9,543	397,203	743,382	191,196	9,749

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Тертая куриная в овощном соусе 1/100 (без муки)	1770	100	15,637	11,734	12,824	219,450	0,087	2,487	0,032	1,468	18,973	138,274	62,398	1,236
3	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			540	26,941	20,115	78,250	601,799	0,400	4,392	0,078	6,212	134,558	414,975	219,506	6,217

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Гуляш из курицы 1/90 (без муки)	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			750	25,660	25,672	83,768	668,757	0,359	58,543	0,477	4,535	147,606	377,528	168,062	6,826
Всего:				52,601	45,786	162,018	1 270,557	0,759	62,936	0,555	10,748	282,164	792,503	387,568	13,043

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	121,623	177,153	47,706	0,760
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			550	5,460	6,806	59,220	319,972	0,148	2,665	0,041	0,330	134,063	183,753	52,371	4,591

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Шли из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Котлета Столичная натуральная из говядины и курицы без хлеба 1/90	611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
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 сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
Итого:		750		26,174	28,983	75,583	667,880	0,385	99,324	0,239	6,928	162,738	320,378	144,657	5,854
Всего:				31,634	35,789	134,803	987,852	0,533	101,989	0,281	7,258	296,802	504,131	197,028	10,445

06. день суббота (1 неделя)

Завтрак															
1	Капша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
2	Фрукты свежие по сезону (у)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:		555		20,633	17,090	64,483	494,274	0,710	5,960	0,320	4,781	45,784	262,128	125,197	8,214

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Суп картофельный с курицей 1/250	0241	250	6,836	8,018	19,204	176,327	0,162	23,533	0,208	2,537	34,590	110,585	38,493	1,705
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:		780		45,501	36,209	73,175	800,590	0,569	91,098	0,458	7,013	126,483	514,501	139,504	5,930
Всего:				66,134	53,299	137,658	1 294,864	1,278	97,058	0,778	11,794	172,267	776,629	264,701	14,144

07. день понедельник (2 недели)

Завтрак															
1	Помидор свежий 1/40	0930	40	0,240	0,080	1,680	8,400	0,024	10,000	0,004	0,160	5,600	10,400	8,000	0,240
2	Тертая куриная в овощном соусе 1/90 (без муки)	1763	120	12,421	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
3	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
4	Фрукты свежие в нарезке (у)1/150	-/-	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
Итого:		460		17,041	17,103	70,626	504,598	0,336	14,960	0,649	3,565	72,504	311,027	132,169	5,917

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Картофель со сметаной и луком из свинины	1440	250	5,072	6,232	15,008	136,407	0,076	13,068	0,215	1,397	48,053	58,617	28,200	1,514
3	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
Итого:		710		22,988	30,589	89,111	723,698	0,692	36,121	0,536	6,783	128,322	345,910	118,136	3,922
Всего:				40,029	47,692	159,738	1 228,296	1,029	51,081	1,185	10,348	200,825	656,936	250,305	9,839

08. день вторник (2 недели)

Завтрак

Схембл яичный с маслом 1/200, подгариновка из моркови 1/30	3114	230	18,789	23,427	5,060	306,241	0,112	1,960	0,950	3,677	137,395	314,116	33,258	3,669
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	14,391	75,571	0,000	0,710	0,010		70,188	49,949	11,164	0,580
Итого:		580	21,009	24,708	34,152	443,012	0,158	4,170	0,960	3,707	207,585	365,714	44,423	7,549

Обед

1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3 Биточек куриный натуральный (без хлеба и муки) 1/90	1745	90	17,251	14,791	16,346	267,512	0,122	2,101		2,376	12,264	110,265	61,327	1,613
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 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:		750	29,817	29,187	78,550	696,148	0,453	40,908	0,242	8,874	114,428	337,918	205,605	6,725
Всего:			50,826	53,894	112,701	1 139,160	0,611	45,078	1,201	12,581	322,013	703,632	250,029	14,274

09 день среда (2 недели)

Завтрак

1 Творог с сахаром и кипяченой сметаной 1/160/10/40	555	210	26,600	20,400	16,240	354,960	0,076	0,920	0,140	0,480	297,100	376,000	40,000	0,750
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:		560	29,014	21,912	47,469	503,136	0,121	3,205	0,154	0,517	376,948	432,547	50,041	4,155

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	13,417	29,310	307,991	0,250	35,650	0,320	2,128	40,908	208,981	93,864	2,542
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
Итого:		710	23,699	22,644	61,686	545,334	0,336	74,107	0,655	4,918	132,646	284,385	133,453	4,862
Всего:			52,713	44,555	109,155	1 048,470	0,457	77,312	0,809	5,435	509,594	716,932	183,495	9,017

10 день четверг (2 недели)

Завтрак

1 Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2 Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:		505	17,653	26,520	58,773	544,384	0,677	28,210	0,330	6,606	77,262	300,931	103,416	3,214

Обед

1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	5,792	19,656	167,537	0,236	11,553	0,207	1,440	52,128	108,067	40,775	2,294
3 Колбаса вареная натуральная из мясной (с свинины) 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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	1116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

<i>Итого:</i>	750	27,228	21,541	93,233	675,715	0,606	49,325	0,254	5,642	149,667	390,121	128,495	7,993
<i>Всего:</i>		44,881	48,061	152,006	1 220,099	1,282	77,535	0,584	12,248	226,929	691,052	231,911	11,207
11 день пятница (2 недели)													

Закупка															
1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,290	15,434	1,676	206,765	0,063	0,407	0,244	2,385	229,352	271,666	22,037	2,140
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	16,010	15,464	28,417	316,886	0,108	1,967	0,245	2,415	241,793	278,266	26,702	5,970

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Расольник Ленинградский (Без крупы) со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Курница тушеная в сметанном соусе 1/90 без муки	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
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 сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
Итого:			750	27,649	26,482	89,875	708,430	0,369	35,349	0,374	5,705	172,615	430,450	182,744	4,515
Всего:				43,659	41,946	118,292	1 025,316	0,477	37,317	0,618	8,120	414,407	708,716	209,445	10,485
12 день суббота (2 недели)															

Закупка															
1	Капша пшенная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	117,723	148,653	37,806	0,940
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	7,575	7,711	59,670	338,377	0,192	4,665	0,041	0,880	132,163	156,353	43,071	4,801

Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне из свинины 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Курница запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ябл э/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:			780	44,205	36,301	75,718	806,402	0,525	76,508	0,257	6,990	128,673	494,821	135,684	5,438
Всего:				51,780	44,012	135,389	1 144,779	0,717	81,173	0,298	7,870	260,836	651,173	178,755	10,239
13 день понедельник (3 недели)															

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
2	Фриттата с курицей, зеленым, сыром и овощами 1/250	1072	250	29,148	28,963	3,874	392,754	0,131	8,575	0,349	4,933	258,673	417,406	63,606	3,893
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	14,391	75,571	0,000	0,710	0,010		70,188	49,949	11,164	0,580
Итого:			510	31,517	33,298	22,539	515,909	0,166	12,165	1,511	6,483	345,968	499,349	96,750	4,889

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
Итого:			710	23,761	26,632	87,135	683,271	0,349	46,718	0,541	7,118	122,408	363,282	160,393	3,772
Всего:				55,278	59,930	109,675	1 199,180	0,515	58,883	2,052	13,601	468,375	862,631	257,143	8,661
14 день вторник (3 недели)															

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756	100	1,434	5,110	5,704	74,538	0,033	34,770	0,003	2,333	40,820	29,330	16,050	0,569
2	Капша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			500	23,116	23,676	59,824	544,842	0,678	37,955	0,337	7,081	152,010	338,655	146,022	5,027

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная натуральная из минтая 1/90 (без хлеба и муки)	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:			750	24,516	22,072	85,998	640,710	0,441	79,675	0,504	6,076	154,778	363,623	113,892	4,514
Всего:				47,633	45,748	145,822	1 185,552	1,119	117,630	0,841	13,157	306,788	702,278	259,914	9,541
15 день среда (3 недели)															

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в овощном соусе с подгаришкой из свежего огурца 1/90/30	1750	120	12,343	11,703	13,548	208,895	0,099	4,265	0,063	2,352	19,671	90,273	48,445	1,450
2	Капша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			525	21,678	18,564	73,437	547,538	0,421	6,325	0,091	7,087	63,449	308,528	195,577	6,774

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
2	Суп из свинины со сметаной на бульоне из свинины 1/250	1440	250	5,072	6,232	15,008	136,407	0,076	13,068	0,215	1,397	48,053	58,617	28,200	1,514
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	13,417	29,310	307,991	0,250	35,650	0,320	2,128	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
Итого:			710	23,412	22,703	62,827	549,285	0,367	51,826	1,687	5,080	114,977	299,849	145,945	5,012
Всего:				45,090	41,267	136,264	1 096,823	0,788	58,151	1,778	12,167	178,426	608,377	341,521	11,786
16 день четверг (3 недели)															

Завтрак

1	Творог с сахаром и кипяченой сметаной 1/160/10/40	555	210	26,600	20,400	16,240	354,960	0,076	0,920	0,140	0,480	297,100	376,000	40,000	0,750
2	Фрукты свежие по сезону (y)/1/5/0	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			560	27,320	20,431	42,981	465,081	0,121	2,480	0,140	0,510	309,540	382,600	44,665	4,580

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Уха с горбушей 1/250	652	250	9,168	7,611	18,317	178,439	0,139	21,658	0,200	2,365	37,278	72,479	32,205	1,341
3	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Суп фруктовый разливной в вакуумпакете 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	0,000	2,800
Итого:			710	27,068	31,965	87,494	745,925	0,798	47,908	0,700	7,805	123,705	375,965	130,303	6,556

Всего:

		54,388	52,395	130,475	1 211,006	0,920	50,388	0,840	8,315	433,245	758,565	174,968	11,137		
--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	--------	--	--

17 день пятница (3 недели)

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	121,623	177,153	47,706	0,760
2	Фрукты свежие по сезону (y)/1/5/0	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			550	7,154	8,287	63,708	358,027	0,148	3,390	0,055	0,337	201,471	233,700	57,747	4,165

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
Котлета Столичная натуральная из говядины и курицы (без хлеба и муки) 1/90		611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
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 сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
Итого:			750	27,567	28,206	83,217	696,996	0,445	81,914	0,233	6,927	145,338	380,514	157,162	6,048

Всего:

		34,721	36,493	146,925	1 055,023	0,593	85,303	0,288	7,265	346,809	614,214	214,909	10,214		
--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	--------	--	--

18 день суббота (3 недели)

Завтрак

1	Каша пшениная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	117,723	148,653	37,806	0,940
2	Фрукты свежие по сезону (y)/1/5/0	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	7,575	7,711	59,670	338,377	0,192	4,665	0,041	0,880	132,163	156,353	43,071	4,801

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,921	3,054	4,488	49,122	0,019	15,600	0,240	1,413	24,303	22,575	12,726	0,484
Удобрения со съестной на усилении свинины		1440	250	5,072	6,232	15,008	136,407	0,076	13,068	0,215	1,397	48,053	58,617	28,200	1,514
2	1/250														
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:			780	43,678	34,422	69,282	761,642	0,481	74,183	0,524	5,883	137,666	465,053	130,771	5,863

Всего:				51,253	42,133	128,953	1 100,019	0,673	78,848	0,565	6,763	269,829	621,406	173,842	10,664
19 день понедельник (4 недели)															

Завтрак

1	Курица тушенная в сметанном соусе (без муки) 1/100	1283	100	35,687	29,147	6,611	431,515	0,120	4,545	0,023	2,653	38,617	263,172	125,324	2,225
2	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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			455	39,632	33,514	59,826	699,456	0,320	6,605	0,044	3,135	94,335	444,131	194,839	3,945

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Капша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
Итого:			710	25,883	26,302	82,249	669,246	0,725	41,830	0,537	7,540	120,043	326,699	158,737	6,197
Всего:				65,514	59,816	142,075	1 368,702	1,045	48,435	0,581	10,676	214,378	770,829	353,576	10,142
20 день вторник (4 недели)															

Завтрак

1	Огурец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Коплета куриная запеченная в овощном соусе 1/90 (без хлеба и муки)	1750	90	12,088	11,400	12,905	202,578	0,091	1,642	0,048	2,194	12,502	80,677	44,914	1,211
3	Капша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			530	12,528	11,475	26,146	257,975	0,103	2,822	0,052	2,206	31,340	95,227	54,778	1,854

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Коплета рыбная натуральная без муки 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:			750	24,303	22,085	85,199	636,777	0,442	80,701	0,266	6,078	147,566	358,808	111,218	4,455
Всего:				36,832	33,561	111,345	894,752	0,545	83,523	0,319	8,285	178,906	454,035	165,996	6,308
21 день среда (4 недели)															

Завтрак

1	Творог с сахаром и кипяченой сметаной 1/160/10/40	555	210	26,600	20,400	16,240	354,960	0,076	0,920	0,140	0,480	297,100	376,000	40,000	0,750
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			565	27,365	20,436	43,131	465,906	0,141	4,480	0,140	0,520	311,540	383,700	45,265	4,610

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Суп картофельный с курицей 1/250	0241	250	6,836	8,018	19,204	176,327	0,162	23,533	0,208	2,537	34,590	110,585	38,493	1,705
3	Котлета куриная натуральная(без хлеба)1/90	139	90	17,454	14,974	15,859	268,015	0,124	2,142		2,379	12,507	112,449	62,542	1,645
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 яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
Итого:			750	28,503	30,434	92,715	758,782	0,507	40,153	0,235	6,941	107,475	413,469	178,717	5,409
Всего:				55,868	50,870	135,847	1 224,688	0,648	44,633	0,375	7,461	419,016	797,169	223,983	10,019
22 день четверг (4 недели)															

Завтрак

1	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	17,683	21,335	69,483	540,679	0,665	5,960	0,320	4,056	60,284	277,131	84,197	5,915

Обед

1	Салат из свежкы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250		1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	13,417	29,310	307,991	0,250	35,650	0,320	2,128	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого:			710	23,476	22,663	67,069	566,146	0,369	72,210	0,535	4,920	133,440	297,437	139,003	7,285
Всего:				41,159	43,998	136,552	1 106,825	1,034	78,170	0,855	8,976	193,724	574,568	223,200	13,200
23 день пятница (4 недели)															

Завтрак

Омлет с курицей и морковью с поджаривкой из ккурузы 1/150/30		1077	180	17,281	16,138	6,346	239,746	0,090	3,150	0,554	2,945	96,240	231,033	45,603	2,510
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			535	18,046	16,173	33,237	350,692	0,156	6,710	0,554	2,985	110,681	238,733	50,868	6,370

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Каша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
4	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
Итого:			710	28,308	25,607	81,969	671,571	0,810	35,511	0,530	8,605	138,103	412,493	189,866	6,689
Всего:				46,354	41,780	115,206	1 022,262	0,965	42,221	1,084	11,589	248,783	651,226	240,734	13,059
24 день суббота (4 недели)															

Завтрак

1	Каша пшениная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	117,723	148,653	37,806	0,940
---	--	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Фрукты свежие по сезону (у) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	7,575	7,711	59,670	338,377	0,192	4,665	0,041	0,880	132,163	156,353	43,071	4,801

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
Итого:			780	43,748	34,372	67,487	754,290	0,467	86,133	0,464	5,876	147,796	458,583	128,386	5,702
Всего:				51,323	42,083	127,157	1 092,667	0,659	90,798	0,505	6,756	279,959	614,936	171,457	10,503