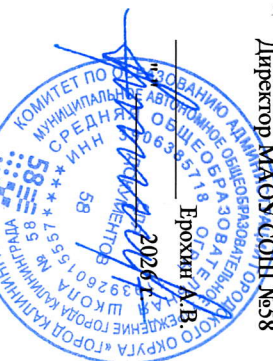


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОДН №58

Ерохин А.В.



УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор ООО «КАРАВАЙ»

В.П. Зинovieva

14 августа 2026 г.



Возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПин 2.3/2.4.4282-26

Примерный четырехдневный рацион питания (24 дня)

Для учащихся с диагнозом **непереносимость лактозы и глютена** г. Калининграда

2026-2027 гг.

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
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	505	37,663	41,484	58,348
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 растительным 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:																		

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	700	25,229	24,568	90,772
Расходники Ленинградский без крупы на бульоне из свинины без сметаны 1/250		1438	200	4,618	5,081	14,921	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087				
3 Курица тушеная в овощном соусе 1/90	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 растительным 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:																		
Всего:																		

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	580	20,828	17,118	65,233
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 Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500	0,030	0,002	0,002	1,650	0,001	3,300				
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:																		

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	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
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	199,453	57,132	2,457
4	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:			660	22,396	24,865	60,378	554,878	0,762	53,716	0,492	4,692	94,746	306,127	100,108	3,925
Всего:				43,224	41,983	125,610	1 053,184	1,460	58,516	0,816	9,472	143,330	574,355	228,605	12,193

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Огулец 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	Фриттата (без молока) с курицей, зеленью и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	Чай заварной с сахаром и лимон 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:			445	23,803	23,250	16,490	370,425	0,136	10,040	0,283	3,968	227,776	349,575	61,349	3,787

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 <i>колбаса, рисовая пшеничная лапша (без яиц)</i>	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	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	Картофель отварной с растительным 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	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
Итого:			710	26,528	20,004	92,081	654,474	0,598	61,303	0,203	5,312	126,799	347,521	120,647	6,009
Всего:				50,332	43,254	108,571	1 024,899	0,734	71,343	0,487	9,281	354,576	697,096	181,996	9,796

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Огулец 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	Тертеля куриная в овощном соусе 1/90 (без муки)	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Капша гречневая с растительным 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 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:			480	19,365	16,058	60,100	462,383	0,309	3,200	0,073	5,551	57,580	281,706	165,172	5,221

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 на бульоне из свинины без сметаны 1/250	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
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 растительным 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:			700	24,644	24,435	81,065	642,752	0,347	54,830	0,434	4,255	136,425	366,594	162,587	6,531
Всего:				44,008	40,493	141,165	1 105,135	0,656	58,030	0,507	9,807	194,005	648,300	327,759	11,752

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая на воде 1/200	ТТК №560	200	2,190	4,650	28,484	164,546	0,103		0,024	0,300	24,920	100,955	36,744	0,688
---	----------------------------	----------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------

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	0,550
Итого:			550	2,910	4,681	55,225	274,667	0,148	1,560	0,024	0,330	37,360	107,555	41,409

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
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/250		1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
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 растительным 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:			700	25,150	27,745	73,513	644,357	0,371	93,510	0,196	6,649	151,553	310,444	139,752	5,628
Всего:				28,060	32,426	128,738	919,024	0,519	95,070	0,221	6,979	188,913	418,000	181,161	10,146
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 (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
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	20,433	17,090	59,583	473,874	0,695	5,460	0,320	4,771	45,784	261,578	125,197	7,114

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	ТТК №343	250	7,817	8,778	22,633	200,803	0,126	11,658	0,218	2,708	40,000	95,148	28,662	1,372
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 ябл од 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:			780	46,482	36,969	76,604	825,066	0,532	79,223	0,467	7,185	131,893	499,064	129,673	5,598
Всего:				66,915	54,059	136,187	1 298,940	1,227	84,683	0,787	11,956	177,677	760,642	254,870	12,712
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 (без муки) 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Рис отварной с растительным 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	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:			480	16,187	15,307	65,830	465,829	0,275	12,080	0,073	2,628	76,055	298,262	125,822	2,937

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	Свекольник на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
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

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 (без молока) с курицей, зеленью и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
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:			460	24,187	26,256	19,415	410,708	0,140	9,800	1,431	5,497	236,483	370,870	77,529	4,061

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	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
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:			660	22,737	25,394	85,065	659,748	0,335	40,905	0,498	6,839	111,222	353,348	155,488	3,545
Всего:				46,924	51,649	104,480	1 070,456	0,475	50,705	1,929	12,336	347,705	724,218	233,017	7,606
14 день вторник (3 неделя)															

Завтрак															
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	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
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:			460	20,848	20,151	53,055	476,972	0,665	23,322	0,322	6,141	68,274	276,976	134,226	5,225

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)на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная натуральная из минтая (без хлеба и 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	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:			700	24,308	21,263	94,780	667,727	0,522	93,554	0,434	7,737	126,236	373,181	124,383	4,962
Всего:				45,157	41,414	147,835	1 144,698	1,186	116,876	0,756	13,877	194,510	650,158	258,609	10,188
15 день среда (3 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	Котлета куриная запеченная в овощном соусе (без хлеба и муки) 1/90	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	Каша гречневая с растительным 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 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	21,663	18,294	73,694	546,078	0,422	4,542	0,079	6,938	61,080	306,132	195,946	6,619

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	Свекольник на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Рагу овощное с мясом свинины 1/200	1731	200	16,530	17,234	24,304	318,442	0,561	45,442	0,480	2,121	63,258	179,015	53,840	2,306

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:		660		21,428	25,274	54,819	532,455	0,663	59,004	1,804	4,794	127,717	258,161	100,281	4,473
Всего:				43,091	43,568	128,514	1 078,532	1,085	63,546	1,883	11,733	188,797	564,292	296,227	11,092
16 день четверг (3 недели)															

Завтрак

1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
2	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
3	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
Итого:			580	17,580	20,675	32,479	386,309	0,135	3,442	0,307	5,070	141,000	281,401	28,565	6,923

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 1/200	652	200	7,335	6,089	14,654	142,751	0,111	17,326	0,160	1,892	29,822	57,983	25,764	1,073
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	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:			660	25,234	30,442	83,830	710,237	0,770	43,576	0,660	7,332	116,249	361,469	123,862	6,288
Всего:				42,814	51,117	116,309	1 096,546	0,906	47,018	0,967	12,402	257,249	642,870	152,427	13,211
17 день пятница (3 недели)															

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	14,023	36,990	357,165	0,272	3,401	0,320	5,292	35,588	263,659	157,576	4,428
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	21,469	14,054	63,732	467,286	0,317	4,961	0,320	5,322	48,028	270,259	162,241	8,258

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 каррофельный с рисом и курицей 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
	Котлета Столичная натуральная из говядины и курицы (без муки и 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 растительным маслом1/150	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:			700	26,264	27,124	79,620	667,649	0,419	79,582	0,191	6,648	137,633	358,553	149,756	5,783
Всего:				47,733	41,177	143,352	1 134,935	0,736	84,543	0,511	11,971	185,661	628,812	311,997	14,041
18 день суббота (3 недели)															

Завтрак

1	Каша пшениная на воде 1/200	582	200	4,260	5,550	28,784	182,126	0,127		0,024	0,840	21,020	72,455	26,844	0,868
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 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			535	5,013	5,583	57,171	298,980	0,192	3,554	0,024	0,880	34,298	79,660	31,643	4,684

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
---	----------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Свекольник на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
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 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:			730	42,663	33,176	66,281	734,361	0,466	71,569	0,481	5,603	128,055	453,330	125,131	5,560
Всего:				47,676	38,759	123,452	1 033,341	0,658	75,123	0,505	6,483	162,353	532,990	156,774	10,244
19 день понедельник (4 недели)															

Завтрак

1	Рагу овощное с курицей 1/200	1823	200	16,516	16,635	23,689	310,529	0,186	46,378	0,480	3,985	64,186	182,387	87,476	2,340
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	17,281	16,670	50,580	421,475	0,251	49,938	0,480	4,025	78,626	190,087	92,741	6,200

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 на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
Итого:			660	24,866	25,066	79,546	643,241	0,713	38,116	0,494	7,260	108,862	315,765	153,262	5,901
Всего:				42,147	41,736	130,126	1 064,715	0,964	88,054	0,974	11,286	187,488	505,853	246,003	12,101
20 день вторник (4 недели)															

Завтрак

1	Огулец 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	Котлета куриная запеченная в овощном соусе (без муки и хлеба) 1/90	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	Каша гречневая с растительным 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:			550	13,728	11,675	36,546	306,175	0,185	2,822	0,052	2,244	31,365	95,253	62,978	2,574

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) на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная натуральная из минтая без муки и хлеба 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	Картофель отварной с растительным 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 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:			760	26,398	20,917	114,252	750,855	0,625	81,080	0,217	6,491	126,231	389,593	135,770	6,758
Всего:				40,126	32,592	150,798	1 057,030	0,810	83,902	0,270	8,736	157,596	484,846	198,748	9,332
21 день среда (4 недели)															

Завтрак

1	Капша гречневая по-купечески 1/200 (с курпией)	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 (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
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	21,314	18,055	58,982	483,675	0,322	6,461	0,320	7,082	50,028	270,809	162,841	7,188

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 курпией 1/200	3398	200	7,302	5,305	14,972	136,846	0,094	9,242	0,170	1,296	28,614	82,127	22,932	1,024
3	Рагу овощное с мясом свинины 1/200	1731	200	16,530	17,234	24,304	318,442	0,561	45,442	0,480	2,121	63,258	179,015	53,840	2,306
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:			660	24,266	25,651	55,904	551,533	0,696	69,162	0,655	4,970	110,970	276,669	90,204	4,229

Всего:

				45,579	43,705	114,886	1 035,208	1,018	75,623	0,976	12,052	160,998	547,478	253,045	11,417
--	--	--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

22 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Плов с курпией 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
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	18,990	17,365	73,562	526,489	0,312	6,961	0,320	4,215	62,428	306,039	127,801	6,114

Обед

1	Салат из свежсы 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
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины. Без сметаны 1/200		1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Жаркое по-домашнему с курпией 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:			660	22,451	21,425	64,999	542,622	0,356	66,396	0,492	4,641	122,255	287,503	134,098	7,058

Всего:				41,441	38,789	138,561	1 069,111	0,668	73,357	0,812	8,856	184,683	593,542	261,899	13,172
23 день пятница (4 недели)															

Завтрак

Омлет (без молока) с курпией и морковью с подтарнировкой из кукурузы 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 курпией 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
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	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:			660	27,005	24,524	78,371	642,224	0,784	33,179	0,488	8,326	130,397	390,533	182,460	6,423

Всего:				45,051	40,697	111,609	992,916	0,940	39,889	1,042	11,310	241,078	629,265	233,328	12,793
---------------	--	--	--	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

24 день суббота (4 недели)

Завтрак

1	Капша пшеничная на воде 1/200	582	200	4,260	5,550	28,784	182,126	0,127		0,024	0,840	21,020	72,455	26,844	0,868
2	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
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	4,825	5,586	50,775	272,672	0,177	3,060	0,024	0,870	35,460	79,605	32,109	3,628

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 на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
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:			730	42,731	33,136	64,784	728,285	0,455	82,419	0,421	5,596	136,615	447,650	122,911	5,407
Всего:				47,556	38,722	115,559	1 000,957	0,632	85,479	0,446	6,466	172,075	527,255	155,020	9,035