

Документ подписан электронной подписью
Пикалова Елена Ивановна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДОВАТОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
227288A9DFF48D2D05E56DA27F34269C
Срок действия с 17.07.2024 до 10.10.2025
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 31.10.2024 12:12 (UTC)

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда
2024-2025 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,кка	Витамины (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е
01 день понедельник (1 неделя)											
Завтрак											
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587
Обед											
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
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011
3	Биточек мясной натуральный без хлеба запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			
Итого:			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182
Всего:				31,971	44,704	141,431	1 095,94	0,776	80,797	1,555	9,769
02 день вторник (1 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
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
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
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601
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
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2
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
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	

Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369
Всего:				45,617	52,952	119,59	1 137,40	1,024	75,944	1,875	13,97
03 день среда (1 неделя)											
Завтрак											
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015
Итого:			500	22,799	29,652	17,573	428,361	0,119	36,337	0,341	6,692
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
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08
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
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02
Итого:			700	28,716	16,076	82,923	591,237	0,407	51,135	0,522	4,43
Всего:				51,515	45,728	100,496	1 019,60	0,526	87,471	0,864	11,122
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
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862
	1/90										
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01	
Итого:			500	20,613	25,55	71,568	598,674	0,603	15,743	0,307	7,557
Обед											
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996
	Плов с курицей 1/200										
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12
Итого:			660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432
Всего:				42,547	54,084	143,59	1 231,31	0,922	50,405	0,985	15,989
05 день пятница (1 неделя)											
Завтрак											
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101
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
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
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203
5	Компот из яблук 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04
Итого:			700	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,531	0,415	5,838
Всего:				48,685	51,634	128,03	1 171,57	3,995	100,372	0,599	6,939

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,72
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007
Итого:			520	15,634	14,127	64,758	448,707	0,214	37,03	0,097	3,007

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
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97
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
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			
Итого:			660	21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,388	1,81	7,666
Всего:				37,51	46,535	127,704	1 079,67	0,899	100,418	1,907	10,673

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
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
Итого:			475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153

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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28
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
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,315	0,738	11,012
Всего:				42,237	50,695	122,204	1 114,02	0,576	75,839	1,386	18,165

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
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			510	18,453	26,287	34,435	448,134	0,133	39,075	1,41	6,879

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996
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
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04
Итого:			660	23,308	28,772	59,397	589,767	0,322	66,433	0,498	7,575
Всего:				41,76	55,059	93,833	1 037,90	0,455	105,508	1,908	14,454

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
2	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	
Итого:			500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914

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
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011
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
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12
Итого:			660	26,31	28,22	77,135	667,757	0,425	19,959	0,573	10,869
Всего:				41,825	51,438	151,35	1 235,64	0,995	24,981	1,362	15,783

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101

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
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203
5	Компот из яблоч 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04
Итого:			700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135
Всего:				53,442	48,303	126,638	1 155,05	4,076	108,793	0,548	6,235

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587

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
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
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
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			
Итого:			700	23,675	30,12	78,111	678,223	0,447	50,944	0,754	9,716
Всего:				36,239	43,547	139,069	1 093,15	0,591	87,973	0,851	10,303

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------

2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12
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
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944

Obed

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
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2
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
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369
Всего:				45,902	48,213	131,656	1 144,14	0,625	44,63	1,875	14,314

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			500	16,885	19,159	33,851	375,376	0,113	37,601	0,275	4,491

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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28
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
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02
Итого:			700	28,708	16,636	87,471	614,437	0,424	55,327	0,534	4,631
Всего:				45,593	35,795	121,322	989,814	0,537	92,927	0,81	9,122

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
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	
Итого:			500	19,212	25,5	69,121	582,832	0,604	22,833	0,213	8,074

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12
Итого:			700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939
Всего:				43,908	54,38	142,68	1 235,77	0,937	47,546	0,598	14,013

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3
Итого:			550	26,812	23,533	60,061	559,287	3,274	53,341	0,184	1,201

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
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12
Итого:			700	19,314	28,04	67,241	598,584	0,631	42,201	1,387	6,113
Всего:				46,126	51,573	127,303	1 157,87	3,905	95,542	1,571	7,313

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587

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
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			
Итого:			700	25,099	27,035	82,662	674,357	0,336	40,43	0,433	5,329
Всего:				37,664	40,461	143,619	1 089,28	0,48	77,46	0,53	5,916

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
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
Итого:			475	18,424	21,901	66,382	536,332	0,613	13,971	0,159	6,938

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984
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
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			660	21,681	31,312	59,706	607,357	0,679	58,727	1,366	7,62
Всего:				40,105	53,213	126,088	1 143,69	1,291	72,699	1,525	14,558

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2

3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006
Итого:			500	18,593	20,387	34,624	396,356	0,114	38,116	0,281	4,49

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
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2
3	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186
5	Компот из яблoк 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04
Итого:			700	20,622	26,356	66,425	585,396	0,305	65,587	0,365	5,871
Всего:				39,215	46,744	101,049	981,752	0,419	103,703	0,646	10,361

19 день четверг (4 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
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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	
Итого:			460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867

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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931
Всего:				41,651	52,57	128,893	1 155,31	0,929	53,694	1,724	15,798

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101

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
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97
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
4	Компот из яблoк 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454
Всего:				48,312	56,147	114,792	1 157,74	3,966	109,607	0,862	8,555

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe

123,095	177,453	47,794	0,772
200	120	11	
25	17	11	1,25
79,936	54,897	10,04	0,114
428,031	369,35	79,834	2,136

18,276	28,977	18,087	0,315
29,424	72,724	27,738	0,97
13,281	70,833	17,185	1,156
46,901	77,622	35,691	1,286
21	19,356	8,2	0,497
128,881	269,512	106,901	4,223
556,912	638,862	186,735	6,359

17,769	32,13	22,02	0,422
39,692	199,453	57,132	2,457
14,528	6,05	5,264	0,569
71,989	237,633	84,416	3,448

26,925	20,481	10,314	0,304
46,194	44,034	21,988	1,193
13,349	114,503	57,064	0,996
22,005	159,153	106,401	3,573
11,052	3,302	3,676	0,375

119,525	341,473	199,443	6,44
191,514	579,105	283,859	9,888

306,683	361,501	29,4	2,845
25	17	11	1,25
80,77	55,864	10,3	0,077
412,453	434,365	50,7	4,172

23,673	21,615	12,336	0,508
25,674	43,274	14,268	0,743
39	269,27	40,8	0,859
47,16	100,554	34,275	1,281
14	14	8	2,8
149,507	448,713	109,679	6,19
561,96	883,079	160,379	10,362

23,646	22,377	12,747	0,477
17,771	73,602	16,365	1,119
22,005	159,153	106,401	3,573
70,278	49,949	11,164	0,589
133,7	305,081	146,677	5,758

13,852	25,774	11,693	0,521
46,214	40,034	19,708	0,919
45,3	272,503	112,48	2,077
13	4,006	3,7	0,147
118,366	342,316	147,581	3,665
252,066	647,397	294,258	9,422

266,335	342,203	38,665	0,978
25	17	11	1,25
11,052	3,302	3,676	0,375
302,387	362,504	53,341	2,604

27,687	20,28	11,232	0,369
43,174	86,754	32,708	1,847
17,287	97,337	20,03	0,918
24,54	90,263	35,016	1,426
12,2	2,206	3,7	0,487
124,888	296,839	102,686	5,047
427,275	659,343	156,027	7,651

119,095	198,253	92,994	2,822
200	120	11	
25	17	11	1,25
79,936	54,897	10,04	0,114
424,031	390,15	125,034	4,186

17,769	32,13	22,02	0,422
39,534	41,794	17,748	0,823
63,242	178,723	53,802	2,303
21	19,356	8,2	0,497
141,545	272,003	101,77	4,045
565,576	662,152	226,804	8,231

29,121	99,748	46,954	1,09
46,901	77,622	35,691	1,286
14,528	6,05	5,264	0,569
90,55	183,42	87,909	2,945

23,673	21,615	12,336	0,508
34,61	68,65	22,356	1,087
35,588	263,659	157,576	4,428
11,052	3,302	3,676	0,375
104,923	357,226	195,944	6,397
195,473	540,646	283,853	9,342

17,769	32,13	22,02	0,422
230,012	271,126	22,05	2,134
79,936	54,897	10,04	0,114
25	17	11	1,25
352,717	375,153	65,11	3,919

52,588	42,134	13,9	0,789
46,214	40,034	19,708	0,919
40,908	208,981	93,864	2,542
12,2	2,206	3,7	0,487
151,91	293,355	131,172	4,737
504,627	668,507	196,282	8,656

17,095	25,349	16,167	0,533
13,281	70,833	17,185	1,156
41,28	174,909	64,251	1,16
12,528	4,95	4,664	0,539
84,184	276,042	102,267	3,389

13,059	30,797	13,301	0,478
29,424	72,724	27,738	0,97
35,588	263,659	157,576	4,428
13	4,006	3,7	0,147
91,071	371,186	202,315	6,023
175,255	647,227	304,582	9,412

266,335	342,203	38,665	0,978
25	17	11	1,25
11,052	3,302	3,676	0,375
302,387	362,504	53,341	2,604

27,687	20,28	11,232	0,369
38,402	124,373	35,614	1,289
10,935	113,374	56,457	1,004
24,54	90,263	35,016	1,426
12,2	2,206	3,7	0,487
113,764	350,495	142,019	4,575
416,151	713	195,36	7,179

123,095	177,453	47,794	0,772
200	120	11	
25	17	11	1,25
79,936	54,897	10,04	0,114
428,031	369,35	79,834	2,136

21,114	20,967	10,59	4,004
43,174	86,754	32,708	1,847
13,011	81,333	45,265	1,24
46,901	77,622	35,691	1,286
21	19,356	8,2	0,497
145,199	286,032	132,454	8,873
573,23	655,382	212,288	11,009

17,769	32,13	22,02	0,422
--------	-------	-------	-------

45,3	272,503	112,48	2,077
14,528	6,05	5,264	0,569
77,597	310,683	139,764	3,068

26,925	20,481	10,314	0,304
46,194	44,034	21,988	1,193
13,349	114,503	57,064	0,996
22,005	159,153	106,401	3,573
11,052	3,302	3,676	0,375
119,525	341,473	199,443	6,44
197,122	652,156	339,207	9,508

111,166	235,426	20,9	2,629
79,936	54,897	10,04	0,114
25	17	11	1,25
216,102	307,323	41,94	3,992

23,673	21,615	12,336	0,508
34,61	68,65	22,356	1,087
39	269,27	40,8	0,859
47,16	100,554	34,275	1,281
14	14	8	2,8
158,443	474,089	117,767	6,534
374,545	781,412	159,707	10,527

27,687	20,28	11,232	0,369
17,771	73,602	16,365	1,119
22,005	159,153	106,401	3,573
12,528	4,95	4,664	0,539
79,991	257,985	138,662	5,601

13,852	25,774	11,693	0,521
39,534	41,794	17,748	0,823
10,935	113,374	56,457	1,004
41,28	174,909	64,251	1,16
13	4,006	3,7	0,147
118,601	359,857	153,849	3,656
198,592	617,842	292,511	9,257

266,335	342,203	38,665	0,978
11,052	3,302	3,676	0,375
37,5	25,5	16,5	1,875
314,887	371,004	58,841	3,229

17,769	32,13	22,02	0,422
25,674	43,274	14,268	0,743
17,287	97,337	20,03	0,918
24,54	90,263	35,016	1,426
13	4,006	3,7	0,147
98,27	267,01	95,034	3,656
413,157	638,014	153,875	6,884

123,095	177,453	47,794	0,772
200	120	11	
25	17	11	1,25
79,936	54,897	10,04	0,114
428,031	369,35	79,834	2,136

23,673	21,615	12,336	0,508
46,214	40,034	19,708	0,919
10,935	113,374	56,457	1,004
41,28	174,909	64,251	1,16
21	19,356	8,2	0,497
143,102	369,288	160,952	4,088
571,133	738,637	240,786	6,224

26,346	80,317	22,39	1,312
22,005	159,153	106,401	3,573
14,528	6,05	5,264	0,569
62,879	245,521	134,055	5,454

17,095	25,349	16,167	0,533
36,234	61,854	25,508	0,985
63,242	178,723	53,802	2,303
11,052	3,302	3,676	0,375
127,623	269,229	99,153	4,197
190,502	514,749	233,209	9,651

111,166	235,426	20,9	2,629
25	17	11	1,25

127,51	103,103	23,5	0,586
263,676	355,529	55,4	4,465

26,925	20,481	10,314	0,304
46,194	44,034	21,988	1,193
16,737	108,003	48,907	1,006
47,16	100,554	34,275	1,281
12,2	2,206	3,7	0,487
149,216	275,277	119,184	4,27
412,892	630,806	174,584	8,735

17,769	32,13	22,02	0,422
35,588	263,659	157,576	4,428
12,528	4,95	4,664	0,539
65,885	300,739	184,26	5,389

21,114	20,967	10,59	4,004
34,61	68,65	22,356	1,087
13,281	70,833	17,185	1,156
47,16	100,554	34,275	1,281
13	4,006	3,7	0,147
129,165	265,01	88,106	7,675
195,05	565,749	272,366	13,063

266,335	342,203	38,665	0,978
25	17	11	1,25
11,052	3,302	3,676	0,375
302,387	362,504	53,341	2,604

27,687	20,28	11,232	0,369
39,534	41,794	17,748	0,823
39,692	199,453	57,132	2,457
12,2	2,206	3,7	0,487
119,113	263,732	89,812	4,137
421,5	626,236	143,153	6,74