

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 12:11 (UTC)

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

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,кк	Витамины (мг)				Мг
				Белки, г	Жиры, г	Гглеводы, г		В1	С	А	Е	Са
01 день понедельник (1 неделя)												
Завтрак												
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54
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
Итого:			545	24,79	18,55	51,088	470,458	0,303	68,819	0,069	1,028	77,454
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	18,276
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	29,424
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
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21
Итого:			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881
Всего:				44,197	49,827	131,561	1 151,47	0,935	112,587	1,527	10,21	206,335
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	17,769
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
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
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989
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
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
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

4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525
Всего:				45,617	52,952	119,59	1 137,40	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет без молока с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,43	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
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
Итого:			505	23,238	21,727	30,571	410,782	0,183	43,083	0,256	4,064	147,01

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
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	25,674
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
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14
Итого:			700	28,365	15,578	84,506	591,686	0,426	54,082	0,518	4,446	126,887
Всего:				51,602	37,306	115,077	1 002,47	0,609	97,165	0,774	8,511	273,897

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
	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005
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
Итого:			505	19,158	24,305	69,368	572,849	0,623	17,093	0,297	7,567	77,95

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
	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
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
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13
Итого:			660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366
Всего:				41,092	52,839	141,39	1 205,48	0,942	51,755	0,975	15,999	196,316

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша 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
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64

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
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
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2

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
	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)											
2	1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281
3	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528
Итого:			500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914	84,184

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/50			0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,17	0,206	1,405	10,882
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	29,424
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
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13
Итого:			600	26,149	27,601	76,18	657,724	0,417	18,725	0,532	10,588	88,894
Всего:				41,664	50,819	150,396	1 225,61	0,987	23,747	1,321	15,502	173,078

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			550	20,203	21,352	67,388	542,531	0,669	54,94	0,32	7,241	79,576

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
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
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2
Итого:			700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764
Всего:				47,158	46,172	138,44	1 157,94	1,489	127,892	0,684	12,376	193,34

11 день понедельник (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
	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)											
2	1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005
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
Итого:			505	18,93	24,03	68,608	566,421	0,624	25,069	0,249	7,909	77,501

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
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
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08		3,694	12,143
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21
Итого:			700	28,661	35,11	81,313	755,886	0,475	51,309	0,706	10,639	144,331
Всего:				47,591	59,14	149,921	1 322,31	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832

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	17,769
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
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
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944	77,597

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
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
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
4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525
Всего:				45,902	48,213	131,656	1 144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,122

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
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
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
Итого:			505	15,236	17,683	29,514	338,146	0,133	38,876	0,261	4,494	150,694

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
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
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
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14
Итого:			700	28,708	16,636	87,471	614,437	0,424	55,327	0,534	4,631	158,443
Всего:				43,944	34,319	116,985	952,583	0,557	94,202	0,796	9,125	309,137

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
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005
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
Итого:			505	19,257	25,505	69,271	583,657	0,624	24,833	0,213	8,084	81,991

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
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
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13
Итого:			700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939	118,601
Всего:				43,953	54,385	142,83	1 236,59	0,957	49,546	0,598	14,023	200,592

15 день пятница (3 неделя)

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
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64

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
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	0,012	2			0,12	13
Итого:			700	18,934	27,992	71,153	612,28	0,657	45,361	1,387	6,017	108,83
Всего:				40,573	46,132	133,521	1 111,56	0,964	83,802	1,707	13,269	180,47

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
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
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
Итого:			505	17,719	16,84	66,117	486,902	0,279	40,396	0,32	4,33	84,828

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
2	Ши 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
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
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21
Итого:			660	22,98	28,015	68,328	617,369	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795
Всего:				40,699	44,855	134,446	1 104,27	0,633	114,9	1,052	11,894	216,623

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 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	26,346
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005
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
Итого:			475	18,424	21,901	66,382	536,332	0,613	13,971	0,159	6,938	62,879

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
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	36,234
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
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			660	21,681	31,312	59,706	607,357	0,679	58,727	1,366	7,62	127,623
Всего:				40,105	53,213	126,088	1 143,69	1,291	72,699	1,525	14,558	190,502

18 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
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
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
Итого:			505	15,236	17,683	29,514	338,146	0,133	38,876	0,261	4,494	150,694

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
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
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	16,737
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2
Итого:			700	20,271	25,859	68,008	585,845	0,324	68,535	0,361	5,888	126,596
Всего:				35,507	43,542	97,521	923,991	0,457	107,411	0,622	10,382	277,29

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	17,769
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
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
Итого:			465	21,662	21,709	56,456	507,854	0,327	8,341	1,472	8,877	67,885

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
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
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	13,281
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931	129,165
Всего:				41,696	52,575	129,043	1 156,13	0,949	55,694	1,724	15,808	197,05

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052
Итого:			500	17,808	21,42	67,969	535,887	0,634	37,44	0,32	4,216	81,896

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
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
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
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113
Всего:				39,634	54,084	127,175	1 153,99	1,344	111,206	0,998	11,67	201,009

неральные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe

17	11	1,25
147,873	74,565	1,306
90,263	35,016	1,426
6,05	5,264	0,569
261,186	125,845	4,551

28,977	18,087	0,315
72,724	27,738	0,97
70,833	17,185	1,156
77,622	35,691	1,286
19,356	8,2	0,497
269,512	106,901	4,223
530,698	232,746	8,775

32,13	22,02	0,422
199,453	57,132	2,457
6,05	5,264	0,569
237,633	84,416	3,448

20,481	10,314	0,304
44,034	21,988	1,193
114,503	57,064	0,996

159,153	106,401	3,573
3,302	3,676	0,375
341,473	199,443	6,44
579,105	283,859	9,888

292,729	52,129	3,4
17	11	1,25
6,05	5,264	0,569
315,779	68,393	5,219

21,615	12,336	0,508
43,274	14,268	0,743
269,27	40,8	0,859
90,263	35,016	1,426
14	8	2,8
438,422	110,42	6,335
754,201	178,813	11,555

22,377	12,747	0,477
73,602	16,365	1,119
159,153	106,401	3,573
6,05	5,264	0,569
261,182	140,777	5,738

25,774	11,693	0,521
40,034	19,708	0,919
272,503	112,48	2,077
4,006	3,7	0,147
342,316	147,581	3,665
603,499	288,358	9,403

263,659	157,576	4,428
17	11	1,25
3,302	3,676	0,375
283,961	172,252	6,053

20,28	11,232	0,369
86,754	32,708	1,847
97,337	20,03	0,918
90,263	35,016	1,426
2,206	3,7	0,487

296,839	102,686	5,047
580,8	274,938	11,1

147,873	74,565	1,306
174,909	64,251	1,16
17	11	1,25
6,05	5,264	0,569
345,832	155,08	4,286

32,13	22,02	0,422
41,794	17,748	0,823
178,723	53,802	2,303
19,356	8,2	0,497
272,003	101,77	4,045
617,835	256,85	8,331

99,748	46,954	1,09
174,909	64,251	1,16
6,05	5,264	0,569
280,707	116,469	2,819

21,615	12,336	0,508
68,65	22,356	1,087
263,659	157,576	4,428
3,302	3,676	0,375
357,226	195,944	6,397
637,932	312,413	9,217

32,13	22,02	0,422
196,876	15	2,319
17	11	1,25
6,05	5,264	0,569
252,056	53,284	4,56

24,924	12,654	0,814
40,034	19,708	0,919
208,981	93,864	2,542
2,206	3,7	0,487
276,144	129,926	4,762
528,2	183,21	9,323

25,349	16,167	0,533
70,833	17,185	1,156
174,909	64,251	1,16
4,95	4,664	0,539
276,042	102,267	3,389

25,664	11,084	0,398
72,724	27,738	0,97
263,659	157,576	4,428
4,006	3,7	0,147
366,053	200,098	5,943
642,094	302,365	9,332

248,588	119,172	4,306
25,5	16,5	1,875
3,302	3,676	0,375
277,39	139,348	6,556

20,28	11,232	0,369
124,373	35,614	1,289
113,374	56,457	1,004
90,263	35,016	1,426
2,206	3,7	0,487
350,495	142,019	4,575
627,885	281,367	11,131

20,28	11,232	0,369
70,833	17,185	1,156
159,153	106,401	3,573
6,05	5,264	0,569
256,317	140,082	5,668

20,967	10,59	4,004
86,754	32,708	1,847
109,174	60,72	1,597
77,622	35,691	1,286
19,356	8,2	0,497
313,873	147,909	9,23
570,189	287,991	14,898

32,13	22,02	0,422
272,503	112,48	2,077
6,05	5,264	0,569
310,683	139,764	3,068

20,481	10,314	0,304
44,034	21,988	1,193
114,503	57,064	0,996
159,153	106,401	3,573
3,302	3,676	0,375
341,473	199,443	6,44
652,156	339,207	9,508

235,426	20,9	2,629
17	11	1,25
6,05	5,264	0,569
258,476	37,164	4,448

21,615	12,336	0,508
68,65	22,356	1,087
269,27	40,8	0,859
100,554	34,275	1,281
14	8	2,8
474,089	117,767	6,534
732,565	154,931	10,982

20,28	11,232	0,369
73,602	16,365	1,119
159,153	106,401	3,573
6,05	5,264	0,569
259,085	139,262	5,631

25,774	11,693	0,521
41,794	17,748	0,823
113,374	56,457	1,004
174,909	64,251	1,16
4,006	3,7	0,147
359,857	153,849	3,656
618,942	293,111	9,287

263,659	157,576	4,428
17	11	1,25
3,302	3,676	0,375
283,961	172,252	6,053

32,13	22,02	0,422
61,854	25,508	0,985
97,337	20,03	0,918
90,263	35,016	1,426
4,006	3,7	0,147
285,59	106,274	3,898
569,55	278,526	9,951

272,503	112,48	2,077
17	11	1,25
6,05	5,264	0,569
295,553	128,744	3,897

21,615	12,336	0,508
40,034	19,708	0,919
208,981	93,864	2,542
19,356	8,2	0,497
289,985	134,108	4,466
585,538	262,852	8,362

80,317	22,39	1,312
159,153	106,401	3,573
6,05	5,264	0,569
245,521	134,055	5,454

25,349	16,167	0,533
61,854	25,508	0,985
178,723	53,802	2,303
3,302	3,676	0,375
269,229	99,153	4,197
514,749	233,209	9,651

235,426	20,9	2,629
17	11	1,25
6,05	5,264	0,569
258,476	37,164	4,448

20,481	10,314	0,304
44,034	21,988	1,193
108,003	48,907	1,006
90,263	35,016	1,426
2,206	3,7	0,487
264,986	119,925	4,416
523,462	157,089	8,864

32,13	22,02	0,422
263,659	157,576	4,428
6,05	5,264	0,569
301,839	184,86	5,419

20,967	10,59	4,004
68,65	22,356	1,087
70,833	17,185	1,156
100,554	34,275	1,281
4,006	3,7	0,147
265,01	88,106	7,675
566,849	272,966	13,093

269,431	78,932	2,055
17	11	1,25
3,302	3,676	0,375
289,733	93,608	3,68

20,28	11,232	0,369
41,794	17,748	0,823
199,453	57,132	2,457
2,206	3,7	0,487
263,732	89,812	4,137
553,465	183,42	7,817