

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы в Гусевском районе
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептур	Выход, г	Пшеничные вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
01 день, понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286	
2	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	
3	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
4	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	
5	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Итого:	555	25,954	18,796	61,140	517,538	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251	
Обед														
1	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315	
2	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970	
3	1432	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938	
4	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
5	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,460	18,900	17,420	7,380	0,448	
6	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Итого:	720	23,089	29,478	96,967	745,525	0,449	44,524	1,458	10,055	135,784	325,076	150,293	5,575	
Всего:		49,044	48,273	158,107	1 263,062	0,832	113,299	1,519	11,046	212,512	585,469	283,878	10,826	
02 день, вторник (1 неделя)														
Завтрак														
1	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422	
2	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542	
3	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	
4	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
Итого:	505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973	
Обед														
1	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369	
2	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193	
3	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
5	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338	
6	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:	720	29,388	32,770	89,651	771,087	0,889	37,390	0,373	8,765	123,681	368,257	177,762	8,015	
Всего:		50,201	54,273	159,227	1 326,167	1,359	77,980	1,845	14,553	196,936	615,470	315,310	12,988	
03 день, среда (1 неделя)														
Завтрак														
1	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400	

2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	2,060	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (V)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	26,238	22,427	56,571	533,082	0,388	4,159	147,073	315,844	88,893	7,019

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0,018				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	31,008	16,430	107,735	702,839	0,528	4,966	143,032	467,279	122,099	5,096
Всего:				57,245	38,857	164,306	1 235,921	0,916	0,779	290,105	783,123	210,992	12,116

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	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,011	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	2,060	6,050	5,264	0,569
Итого:			525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	5,496	75,262	162,045	53,463	3,993

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0,172	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	0,320	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	24,318	28,989	91,030	722,287	0,439	0,679	123,691	380,741	166,811	5,270
Всего:				44,699	52,905	180,996	1 378,926	1,031	0,975	198,952	542,786	220,274	9,263

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купецки с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (V)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,000	0,040	3,302	3,676	0,375	
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	0,320	31,052	283,987	180,452	6,773	

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,017	0,189	0,166	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясные в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	24,590	28,624	91,548	722,166	0,860	0,415	130,293	335,444	121,916	6,618
Всего:				47,429	47,163	164,316	1 271,448	1,249	0,735	201,958	619,431	302,368	13,391

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	0,040	1,716	147,054	74,105	1,286
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	41,280	174,909	64,251	1,160

3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			585	26,682	18,721	77,640	585,773	0,382	38,776	0,061	93,467	345,039	162,820	4,985
Обед														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из лимона 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			680	24,172	32,889	79,936	712,434	0,804	63,388	1,810	146,070	308,893	120,550	5,615
Всего:			585	50,854	51,610	157,576	1 298,207	1,186	102,164	1,871	239,537	653,932	283,370	10,601

07 день вторник (2 недели)
Завтрак

Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая														
1	капусты с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	29,121	99,748	46,954	1,090
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	46,901	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	17,543	22,225	64,947	529,987	0,329	46,524	0,648	90,588	183,459	100,209	4,025
Обед														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	31,578	32,575	107,681	850,212	0,518	26,707	0,458	114,553	311,553	112,378	5,727
Всего:			49,120	54,800	172,628	1 380,199	73,231	1,106	15,239	205,140	495,011	212,587	9,752	

08 день среда (2 недели)
Завтрак

1	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			585	19,024	24,834	41,254	464,613	0,256	40,382	1,459	173,282	317,707	66,484	6,053
Обед														
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	24,307	24,371	93,747	691,561	0,399	80,755	0,908	122,456	380,672	108,702	8,726
Всего:			43,331	49,205	135,001	1 156,174	121,137	0,655	121,137	2,367	295,738	698,379	175,186	14,779

09 день четверг (2 недели)
Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	15,020	78,299	13,248	0,816

3	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		520	20,007	23,601	89,343	649,808	6,498,808	0,546	4,943	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716

Обед

1	Салат Мозайка 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		680	28,694	28,674	96,143	757,411	7,574,111	0,546	19,759	11,355	96,396	409,611	221,545	7,628
Всего:		48,701	52,275	185,486	1,407,219	1,091	24,702	1,362	17,424	160,355	578,225	274,712	11,344	

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		520	21,695	21,106	75,441	578,493	0,264	38,041	0,160	6,506	71,300	180,104	87,142	4,341

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Уляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		720	28,356	29,827	90,832	745,192	1,361	71,626	0,364	5,503	119,457	378,719	120,025	6,065
Всего:		50,051	50,933	166,272	1,323,685	1,625	109,667	0,524	12,009	190,757	558,823	207,167	10,406	

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Итого:		515	19,827	23,923	78,400	608,216	0,718	5,813	1,205	7,944	66,104	266,555	158,149	6,399

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030		21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	0,706	11,137	150,956	352,698	167,509	10,850
Всего:		50,828	59,523	179,194	1,455,791	1,315	57,121	1,911	19,081	217,060	619,253	325,658	17,250	

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:		505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508

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	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из пшенички 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,088			8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Итого:			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Всего:				49,675	53,557	173,977	1 376,616	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495

13 день среда (3 недели)

Завтрак															
1	Омлет без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			515	15,810	16,219	48,970	405,087	0,286	38,352	0,230	4,066	134,948	228,178	50,264	5,579

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре 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	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	31,108	17,048	111,871	725,345	0,546	55,327	0,534	5,129	151,068	498,915	129,367	5,354
Всего:				46,918	33,266	160,841	1 130,432	0,833	93,678	0,765	9,195	286,016	727,092	179,631	10,933

14 день четверг (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			525	20,480	25,117	89,968	667,447	0,592	24,833	0,213	6,014	79,303	159,948	51,948	3,886

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	32,180	31,245	94,063	786,179	0,469	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	5,578
Всего:				52,660	56,363	183,931	1 453,626	1,061	49,730	0,646	11,886	206,979	593,129	243,505	9,464

15 день пятница (3 недели)

Завтрак															
1	Макаронные с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375

Итого:	540	22,895	21,306	85,841	626,693	0,346	38,041	0,160	6,544	71,325	180,129	95,342	5,061
Обед													
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	0,422
2 Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	0,993
3 Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	0,918
4 Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,460	12,200	2,206	0,487
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,082	0,038	0,025	6,600	38,800	0,900
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,082	0,038	0,025	6,600	38,800	0,900
Итого:		740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	7,330	109,230	311,511	5,865
Всего:		740	45,244	51,786	180,170	1 367,734	1,116	83,402	1,554	13,874	180,555	491,640	10,926

16 день попельник (4 недели)

Завтрак													
1 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480
2 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,082	0,038	0,025	6,600	8,200	0,720
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	25,000	17,000	11,000	1,250
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		520	18,874	17,235	76,367	536,077	0,341	38,396	0,320	4,358	82,853	294,479	4,587
Обед													
1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336
2 Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
3 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,386	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750	0,021	1,311	12,146	125,886	62,687
4 Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,030	0,030	21,000	19,292	59,990	10,887
5 Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	0,082	0,038	0,025	6,600	8,200	0,720
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,040	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,040	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,950	305,706	5,766
Всего:		750	51,182	46,308	183,747	1 356,484	0,739	79,000	0,753	11,279	211,803	600,185	10,353

17 день вторник (4 недели)

Завтрак													
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90,													
1 поджаривка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530
2 Кана гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	3,573
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495
Обед													
1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802
4 Наниток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	3,676
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,040	0,040	0,038	0,025	6,600	8,200
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,040	0,038	0,025	6,600	8,200
Итого:		700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333
Всего:		700	45,774	51,431	161,168	1 290,647	1,250	71,455	1,525	15,333	187,505	539,274	282,829

18 день среда (4 недели)

Завтрак													
1 Омлет без молока с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,095	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	1,250
Итого:		505	20,496	16,973	53,187	447,492	0,345	38,770	0,554	3,250	123,231	241,847	78,467
Обед													

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне														
2	1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Супле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707
Всего:				50,467	42,030	154,311	1 197,385	1,654	120,009	1,840	11,559	269,926	682,802	187,161	15,836

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	22,302	25,271	77,801	627,852	0,835	7,340	1,472	8,841	63,371	286,820	162,856	6,737

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре 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	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего:				45,918	53,775	170,535	1 349,782	1,313	55,377	1,724	16,218	198,382	600,499	298,291	16,086

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	71,665	283,987	180,452	6,773

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:				47,064	51,684	152,774	1 264,509	1,220	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,530