



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда МАОУ СОШ № 24  
2025 г.

возрастная категория 7-11 лет и старше



По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда | № рецептур | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |             | Энерг. ценность, | Витамины (мг) |   |   |   |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|--------------------|------------|----------|----------------------|---------|-------------|------------------|---------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|--|--|
|                    |            |          | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                  | В1            | С | А | Е | Са | Р                         | Мg | Fe |  |  |

Завтрак

|        |                                          |      |     |        |        |        |         |       |      |       |       |       |       |         |       |  |
|--------|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|--|
| 1      | Мясо птицы отварное в бульоне 1/80       | 1716 | 80  | 20,887 | 13,854 | 2,075  | 216,532 | 0,065 | 1,72 | 0     | 0,541 | 12,63 | 147,1 | 74,105  | 1,286 |  |
| 2      | Картофель отварной 1/150                 | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,96  | 0,181 | 30   | 0     | 0,203 | 24,54 | 90,26 | 35,016  | 1,426 |  |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100        | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   |       | 0,2   | 25    | 17    | 11      | 1,25  |  |
| 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  | 14,53 | 6,05  | 5,264   | 0,569 |  |
| 5      | Хлеб пшеничный 1/20                      | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |      | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2   | 0,72    |       |  |
| Итого: |                                          |      | 555 | 25,954 | 18,596 | 61,14  | 515,738 | 0,383 | 68,8 | 0,1   | 0,991 | 76,73 | 260,4 | 133,585 | 5,251 |  |

Обед

|        |                                         |      |     |        |        |         |          |       |      |       |       |       |       |         |        |  |
|--------|-----------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|--|
| 1      | Салат из моркови с кукурузой 1/60       | 1824 | 60  | 0,802  | 2,441  | 4,517   | 43,241   | 0,028 | 2,74 | 0,9   | 1,229 | 18,28 | 28,98 | 18,087  | 0,315  |  |
| 2      | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200 | 4,432  | 6,488  | 17,398  | 145,711  | 0,095 | 7,15 | 0     | 2,011 | 29,42 | 72,72 | 27,738  | 0,97   |  |
| 3      | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90  | 1183 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458  | 234,458  | 0,357 | 0,96 | 0     | 2,687 | 13,28 | 70,83 | 17,185  | 1,156  |  |
| 4      | Макароны отварные с маслом 1/150        | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263  | 0,112 |      | 0     | 1,435 | 19,29 | 59,99 | 10,887  | 1,108  |  |
| 5      | Компот из изюма 1/180                   | 1201 | 180 | 0,446  |        | 23,598  | 96,174   | 0,027 |      |       |       | 18,9  | 17,42 | 7,38    | 0,448  |  |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20               | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      | 0,46  | 6,6   | 38,8  | 11,4  | 0,9     |        |  |
| 7      | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2   | 0,72    |        |  |
| Итого: |                                         |      | 720 | 25,886 | 29,082 | 125,741 | 868,247  | 0,742 | 10,8 | 0,9   | 7,86  | 105,8 | 288,8 | 100,877 | 5,616  |  |
| Всего: |                                         |      |     | 51,84  | 47,678 | 186,881 | 1 383,98 | 1,125 | 79,6 | 1     | 8,851 | 182,5 | 549,2 | 234,462 | 10,867 |  |

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 | 1,2 | 1,814 | 17,77 | 32,13 | 22,02   | 0,422 |  |
| 2      | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200        | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91  | 379,11  | 0,623 | 34,7 | 0,3 | 3,777 | 39,69 | 199,5 | 57,132  | 2,457 |  |
| 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  | 14,53 | 6,05  | 5,264   | 0,569 |  |
| 4      | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |      |     | 0,076 | 0,05  | 0,052 | 16,4    | 1,44  |  |
| Итого: |                                          |      | 505 | 19,933 | 25,533 | 70,176 | 590,234 | 0,842 | 39,6 | 1,5 | 5,677 | 72,04 | 237,7 | 100,816 | 4,888 |  |

Обед

|                           |                           |      |     |        |        |         |          |       |       |       |        |         |       |
|---------------------------|---------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|
| 4                         | Компот из ягод э/м 1/180  | 1658 | 180 | 0,144  | 15,318 | 61,848  | 0,011    | 1,8   | 0,108 | 11,7  | 3,605  | 3,33    | 0,133 |
| 5                         | Хлеб пшеничный 1/20       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |       | 0,038 | 0,025  | 0,026   | 0,72  |
| 6                         | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  | 0,46  | 6,6   | 38,8   | 11,4    | 0,9   |
| Итого:                    |                           |      | 680 | 24,318 | 28,935 | 91,12   | 722,161  | 0,439 | 34,5  | 0,7   | 8,918  | 123,7   | 380,7 |
| Всего:                    |                           |      |     | 44,699 | 52,851 | 181,086 | 1 378,80 | 1,031 | 51,6  | 1     | 14,415 | 199     | 542,8 |
| 5 день пятница (1 неделя) |                           |      |     |        |        |         |          |       |       |       |        | 220,274 | 9,263 |

| Завтрак |                                       |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
|---------|---------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|
|         | Каша гречневая по-купечески с курицей |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
| 1       | 1/200                                 | 2515 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99  | 393,129 | 0,272 | 3,4  | 0,3 | 7,052 | 35,59 | 263,7 | 157,576 | 4,428 |
| 2       | Фрукты свежие по сезону (v)1/100      | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   |     | 0,2   | 25    | 17    | 11      | 1,25  |
| 3       | Хлеб пшеничный 1/20                   | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 4       | Чай заварной с шиповником 1/200       | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04 | 0   |       | 11,05 | 3,302 | 3,676   | 0,375 |
| Итого:  |                                       |      | 520 | 22,839 | 18,34  | 72,768 | 547,483 | 0,389 | 38,4 | 0,3 | 7,29  | 71,67 | 284   | 180,452 | 6,773 |

| Обед   |                                    |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |        |
|--------|------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|--------|-------|-------|---------|--------|
|        | Салат из свежей капусты с морковью |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |        |
| 1      | 1/60                               | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185   | 53,545   | 0,02  | 22,1 | 0,2 | 1,668  | 27,69 | 20,28 | 11,232  | 0,369  |
| 2      | Суп гороховый на бульоне 1/200     | 1764 | 200 | 7,358  | 6,631  | 15,725  | 152,012  | 0,189 | 9,24 | 0,2 | 2,032  | 43,17 | 86,75 | 32,708  | 1,847  |
| 3      | Тефтели мясная в соусе 1/90        | 134  | 90  | 10,727 | 13,461 | 11,051  | 208,257  | 0,344 | 1,24 | 0   | 1,896  | 17,29 | 97,34 | 20,03   | 0,918  |
| 4      | Картофель отварной 1/150           | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524  | 149,96   | 0,181 | 30   | 0   | 0,203  | 24,54 | 90,26 | 35,016  | 1,426  |
| 5      | Компот из яблок 1/180              | 1690 | 180 | 0,072  |        | 15,264  | 61,344   | 0,005 | 1,8  |     | 0,036  | 10,98 | 1,985 | 3,33    | 0,439  |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20          | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9    |
| 7      | Хлеб пшеничный 1/20                | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72   |
| Итого: |                                    |      | 720 | 24,59  | 28,552 | 91,548  | 721,518  | 0,86  | 64,3 | 0,4 | 6,332  | 130,3 | 335,4 | 121,916 | 6,618  |
| Всего: |                                    |      |     | 47,429 | 46,891 | 164,316 | 1 269,00 | 1,249 | 103  | 0,7 | 13,622 | 202   | 619,4 | 302,368 | 13,391 |

| 06 день понедельник (2 неделя) |                                         |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|--------------------------------|-----------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак                        |                                         |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
| 1                              | Мясо птицы запеченное в соусе 1/80      | 1716 | 80  | 20,887 | 13,854 | 2,075  | 216,532 | 0,065 | 1,72 | 0   | 0,541 | 12,63 | 147,1 | 74,105 | 1,286 |
| 2                              | Рис отварной                            | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 | 0,96 | 0   | 0,473 | 41,28 | 174,9 | 64,251 | 1,16  |
| 3                              | Фрукты свежие по сезону (v)1/100        | 1669 | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   | 0   | 0,2   | 25    | 17    | 11     | 1,25  |
| 4                              | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2    | 0,72  |
| 5                              | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/2005 |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|                                |                                         | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06 | 0   | 0,01  | 14,53 | 6,05  | 5,264  | 0,569 |
| Итого:                         |                                         |      | 555 | 26,682 | 18,521 | 77,64  | 583     | 0,382 | 38,8 | 0,1 | 1,261 | 93,47 | 345   | 162,82 | 4,985 |

|        |                                                 |      |       |        |        |         |          |       |      |     |       |       |       |        |        |
|--------|-------------------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|
| 1      | Салат из моркови с маслом 1/60                  | 1801 | 60    | 0,749  | 3,654  | 4,274   | 52,979   | 0,035 | 2,88 | 1,2 | 1,814 | 17,77 | 32,12 | 22,02  | 0,478  |
| 2      | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200   | 4,146  | 7,567  | 8,151   | 117,292  | 0,061 | 15,1 | 0,2 | 1,97  | 39,53 | 41,79 | 17,748 | 0,823  |
| 3      | Рагу овощное с мясом 1/200                      | 1731 | 200   | 16,486 | 21,187 | 24,301  | 353,828  | 0,56  | 45,4 | 0,5 | 3,881 | 63,24 | 178,7 | 53,802 | 2,303  |
| 4      | Компот из изюма 1/200                           | 1201 | 0,446 |        | 23,598 | 96,174  | 0,027    |       |      |     |       | 18,9  | 17,42 | 7,38   | 0,448  |
| 5      | Хлеб пшеничный 1/20                             | -/-  | 20    | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2    | 0,72   |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                       | -/-  | 20    | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46  | 6,6   | 38,8  | 11,4   | 0,9    |
| Итого: |                                                 |      | 680   | 24,226 | 32,808 | 81,124  | 716      | 0,804 | 63,4 | 1,8 | 8,164 | 146,1 | 308,9 | 120,55 | 5,615  |
| Всего: |                                                 |      |       | 50,908 | 51,329 | 158,764 | 1 300,65 | 1,186 | 102  | 1,9 | 9,425 | 239,5 | 653,9 | 283,37 | 10,601 |

| Завтрак |                                       |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |      |
|---------|---------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
|         | Быточек куриный запеченный в соусе    |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |      |
| 1       | 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,5 | 0,1 | 3,887 | 29,12 | 99,75 | 46,954 | 1,09 |

|               |                                         |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
|               | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711         | 0,095        | 7,15        | 0          | 2,011         | 29,42        | 72,72        | 27,738         | 0,97          |
| 2             | 1/200                                   | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,99          | 393,129         | 0,272        | 3,4         | 0,3        | 7,052         | 35,59        | 263,7        | 157,576        | 4,428         |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200          | 1658 | 180        | 0,144         |               | 15,318         | 61,848          | 0,011        | 1,8         |            | 0,108         | 11,7         | 3,605        | 3,33           | 0,133         |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/180                | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,082        |             |            | 0,038         | 0,025        | 0,026        | 8,2            | 0,72          |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,04         |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9           |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,04         |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9           |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>680</b> | <b>28,694</b> | <b>28,62</b>  | <b>96,233</b>  | <b>757,285</b>  | <b>0,546</b> | <b>19,8</b> | <b>0,6</b> | <b>11,355</b> | <b>96,4</b>  | <b>409,6</b> | <b>221,545</b> | <b>7,628</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                         |      |            | <b>48,53</b>  | <b>52,237</b> | <b>185,796</b> | <b>1 407,44</b> | <b>1,131</b> | <b>24,8</b> | <b>1,4</b> | <b>17,27</b>  | <b>158,6</b> | <b>570,8</b> | <b>278,648</b> | <b>11,684</b> |

|                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>10 день пятница (2 недели)</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                 |                                  |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |             |              |               |              |
|-----------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>Диветрак</b> |                                  |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |             |              |               |              |
| 1               | Макароньы с мясом птицы 1/200    | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663        | 422,339        | 0,147        | 3         | 0,2        | 6,268        | 35,22       | 159,8        | 64,266        | 1,996        |
| 2               | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35        |            | 0,2          | 25          | 17           | 11            | 1,25         |
| 3               | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |           |            | 0,038        | 0,025       | 0,026        | 8,2           | 0,72         |
| 4               | Чай заварной с шиповником 1/200  | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04      | 0          |              | 11,05       | 3,302        | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b>   |                                  |      | <b>520</b> | <b>21,695</b> | <b>20,906</b> | <b>75,441</b> | <b>576,693</b> | <b>0,264</b> | <b>38</b> | <b>0,2</b> | <b>6,506</b> | <b>71,3</b> | <b>180,1</b> | <b>87,142</b> | <b>4,341</b> |

|               |                                    |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                    |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|               | Салат из свежей капусты с морковью | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545          | 0,02         | 22,1        | 0,2        | 1,668         | 27,69        | 20,28        | 11,232         | 0,369         |
| 1             | 1/60                               | 339  | 200        | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998         | 0,561        | 17,3        | 0,2        | 2,044         | 38,4         | 124,4        | 35,614         | 1,289         |
| 2             | Суп рыбный 1/200                   | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619          | 182,748         | 0,053        | 1,58        |            | 1,18          | 10,94        | 113,4        | 56,457         | 1,004         |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90               | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30          | 0          | 0,203         | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426         |
| 4             | Картофель отварной 1/150           | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264         | 61,344          | 0,005        | 1,8         |            | 0,036         | 10,98        | 1,985        | 3,33           | 0,439         |
| 5             | Компот из яблок 1/180              | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,082        |             |            | 0,038         | 0,025        | 0,026        | 8,2            | 0,72          |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,04         |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9           |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20          | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,04         |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9           |
| <b>Итого:</b> |                                    |      | <b>720</b> | <b>29,347</b> | <b>25,22</b>  | <b>90,156</b>  | <b>704,995</b>  | <b>0,942</b> | <b>72,8</b> | <b>0,4</b> | <b>5,629</b>  | <b>119,2</b> | <b>389,1</b> | <b>161,249</b> | <b>6,147</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                    |      |            | <b>51,042</b> | <b>46,126</b> | <b>165,596</b> | <b>1 281,69</b> | <b>1,206</b> | <b>111</b>  | <b>0,5</b> | <b>12,134</b> | <b>190,5</b> | <b>569,2</b> | <b>248,391</b> | <b>10,488</b> |

|                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>11 день понедельник (3 недели)</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|                 |                                          |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |             |              |                |              |
|-----------------|------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Заветрак</b> |                                          |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |             |              |                |              |
| 1               | Салат из свежки с маслом 1/60            | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009         | 67,118         | 0,011        | 5,69        |            | 2,169        | 23,27       | 24,92        | 12,654         | 0,814        |
| 2               | Котлета мясная запеченная в соусе 1/80   | 1772 | 80         | 10,836        | 14,915        | 12,761        | 228,618        | 0,355        | 0,87        | 0          | 2,537        | 11,78       | 69,2         | 16,264         | 1,115        |
| 3               | Каша гречневая 1/150                     | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |             | 0          | 3,544        | 22,01       | 159,2        | 106,401        | 3,573        |
| 4               | Хлеб пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |             |            | 0,038        | 0,025       | 0,026        | 8,2            | 0,72         |
| 5               | 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         | 14,53       | 6,05         | 5,264          | 0,569        |
| <b>Итого:</b>   |                                          |      | <b>515</b> | <b>19,932</b> | <b>25,121</b> | <b>79,135</b> | <b>622,355</b> | <b>0,695</b> | <b>8,62</b> | <b>0,1</b> | <b>8,298</b> | <b>71,6</b> | <b>259,3</b> | <b>148,783</b> | <b>6,792</b> |

|               |                                           |      |            |               |               |                |                |              |           |            |              |              |              |               |               |
|---------------|-------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                           |      |            |               |               |                |                |              |           |            |              |              |              |               |               |
|               | Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722         | 0,014        | 7,07      |            | 1,658        | 21,11        | 20,97        | 10,59         | 4,004         |
| 1             | 1/60                                      | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012        | 0,189        | 9,24      | 0,2        | 2,032        | 43,17        | 86,75        | 32,708        | 1,847         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1736 | 90         | 12,103        | 12,702        | 13,038         | 214,886        | 0,093        | 1,72      | 0          | 2,771        | 13,01        | 81,33        | 45,265        | 1,24          |
| 3             | Фрикаделька куриная в соусе 1/90          | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |           | 0          | 1,435        | 19,29        | 59,99        | 10,887        | 1,108         |
| 4             | Макароньы отварные 1/150                  | 1201 | 200        | 0,495         |               | 26,22          | 106,86         | 0,03         |           |            |              | 21           | 19,36        | 8,2           | 0,497         |
| 5             | Компот из изюма 1/200                     | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        |           |            | 0,038        | 0,025        | 0,026        | 8,2           | 0,72          |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                       | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         |           |            | 0,46         | 6,6          | 38,8         | 11,4          | 0,9           |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                 | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         |           |            | 0,46         | 6,6          | 38,8         | 11,4          | 0,9           |
| <b>Итого:</b> |                                           |      | <b>740</b> | <b>30,203</b> | <b>27,925</b> | <b>126,001</b> | <b>876,143</b> | <b>0,559</b> | <b>18</b> | <b>0,2</b> | <b>8,394</b> | <b>124,2</b> | <b>307,2</b> | <b>127,25</b> | <b>10,315</b> |

|        |                                                    |                              |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|--------|----------------------------------------------------|------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
|        | Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90 |                              |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|        | 2                                                  | 671                          | 90  | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,72 | 0   | 2,862 | 17,77 | 73,6  | 16,365 | 1,119 |
|        | 3                                                  | 1669                         | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971 | 252,263 | 0,112 |      | 0   | 1,435 | 19,29 | 59,99 | 10,887 | 1,108 |
|        | 4                                                  | Чай заварной с сахаром 1/200 | 200 | 0,12   | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0     | 0,06 | 0   |       | 12,53 | 4,95  | 4,664  | 0,539 |
|        | 5                                                  | Хлеб пшеничный 1/20          | 20  | -/-    |        | 10,4   | 48,2    | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2    | 0,72  |
| Итого: |                                                    |                              | 520 | 20,435 | 25,112 | 89,718 | 666,622 | 0,572 | 22,8 | 0,2 | 6,004 | 77,3  | 158,8 | 51,348 | 3,856 |

|        |                                                 |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |       |
|--------|-------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|--------|-------|-------|---------|-------|
| Обед   |                                                 |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |       |
| 1      | Винегрет овощной 1/60                           | 462  | 60  | 0,772  | 4,879  | 4,745   | 65,981   | 0,028 | 6,07 | 0,2 | 2,196  | 13,85 | 25,77 | 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 | 15,1 | 0,2 | 1,97   | 39,53 | 41,79 | 17,748  | 0,823 |
| 3      | Мясо птицы запеченное в соусе 1/90              | 1716 | 90  | 20,922 | 14,008 | 2,423   | 219,451  | 0,067 | 1,76 | 0   | 0,616  | 13,39 | 147,9 | 74,565  | 1,306 |
| 4      | Рис отварной 1/150                              | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024  | 218,195  | 0,179 |      | 0   | 0,473  | 41,28 | 174,9 | 64,251  | 1,16  |
| 5      | Компот из ягод з/м 1/200                        | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72    | 0,012 | 2    |     | 0,12   | 13    | 4,006 | 3,7     | 0,147 |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                             | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9   |
| Итого: |                                                 |      | 740 | 32,18  | 31,185 | 94,163  | 786,039  | 0,469 | 24,9 | 0,4 | 5,872  | 127,7 | 433,2 | 191,557 | 5,578 |
| Всего: |                                                 |      |     | 52,615 | 56,298 | 183,881 | 1 452,66 | 1,041 | 47,7 | 0,6 | 11,876 | 205   | 592   | 242,905 | 9,434 |

|                           |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|---------------------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 5 день пятница (3 недели) |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
| Завтрак                   |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
| 1                         | Макароны с мясом птицы 1/200     | 1509 | 200 | 19,605 | 20,585 | 39,663 | 422,339 | 0,147 | 3    | 0,2 | 6,268 | 35,22 | 159,8 | 64,266 | 1,996 |
| 2                         | Хлеб пшеничный 1/40              | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |      |     | 0,076 | 0,05  | 0,052 | 16,4   | 1,44  |
| 3                         | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   |     | 0,2   | 25    | 17    | 11     | 1,25  |
| 4                         | Чай заварной с шиповником 1/200  | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04 | 0   |       | 11,05 | 3,302 | 3,676  | 0,375 |
| Итого:                    |                                  |      | 540 | 22,895 | 21,106 | 85,841 | 624,893 | 0,346 | 38   | 0,2 | 6,544 | 71,33 | 180,1 | 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 | 2,88 | 1,2 | 1,814  | 17,77 | 32,13 | 22,02   | 0,422  |
| 2      | Суп с клецками на бульоне 1/200 | 1818 | 200 | 5,341  | 8,48   | 16,721 | 164,565  | 0,082 | 9,24 | 0,2 | 2,879  | 30,81 | 50,75 | 18,22   | 0,993  |
| 3      | Тефтели мясная в соусе 1/90     | 134  | 90  | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257  | 0,344 | 1,24 | 0   | 1,896  | 17,29 | 97,34 | 20,03   | 0,918  |
| 4      | Картофель отварной 1/150        | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,96   | 0,181 | 30   | 0   | 0,203  | 24,54 | 90,26 | 35,016  | 1,426  |
| 5      | Компот из яблок 1/200           | 1690 | 200 | 0,08   |        | 16,96  | 68,16    | 0,006 | 2    |     | 0,04   | 12,2  | 2,206 | 3,7     | 0,487  |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9    |
| 7      | Хлеб пшеничный 1/20             | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72   |
| Итого: |                                 |      | 740 | 22,35  | 30,4   | 94,33  | 740,321  | 0,769 | 45,4 | 1,4 | 7,33   | 109,2 | 311,5 | 118,586 | 5,865  |
| Всего: |                                 |      |     | 45,244 | 51,506 | 180,17 | 1 365,21 | 1,116 | 83,4 | 1,6 | 13,874 | 180,6 | 491,6 | 213,928 | 10,926 |

|                                |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
|--------------------------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|
| 16 день понедельник (4 недели) |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
| Завтрак                        |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
| 1                              | Шлов с курицей 1/200             | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,34 | 0,3 | 4,12  | 45,3  | 272,5 | 112,48  | 2,077 |
| 2                              | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 3                              | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   |     | 0,2   | 25    | 17    | 11      | 1,25  |
| 4                              | Чай заварной с сахаром 1/200     | 1675 | 200 | 0,12   | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0     | 0,06 | 0   |       | 12,53 | 4,95  | 4,664   | 0,539 |
| Итого:                         |                                  |      | 520 | 18,874 | 17,035 | 76,367 | 534,277 | 0,341 | 38,4 | 0,3 | 4,358 | 82,85 | 294,5 | 136,344 | 4,587 |

|      |                                                    |      |     |        |        |       |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|------|----------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Обед |                                                    |      |     |        |        |       |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
| 1    | Салат овощной с яблоками 1/60                      | 1422 | 60  | 0,888  | 3,65   | 4,518 | 54,478  | 0,02  | 15,6 | 0,2 | 1,68  | 23,67 | 21,62 | 12,336 | 0,508 |
| 2    | Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,3 | 0,2 | 1,996 | 46,21 | 40,03 | 19,708 | 0,919 |
| 3    | Гуляш из курицы 1/100                              | 1716 | 100 | 17,598 | 13,447 | 2,911 | 203,054 | 0,059 | 1,75 |     | 1,312 | 12,15 | 126   | 62,73  | 1,116 |

|        |                           |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |        |
|--------|---------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|--------|-------|-------|---------|--------|
| 4      | Макаронны отварные 1/150  | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263  | 0,112 |      | 0   | 1,435  | 19,29 | 59,99 | 10,887  | 1,108  |
| 5      | Компот из изюма 1/200     | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22   | 106,86   | 0,03  |      |     |        | 21    | 19,36 | 8,2     | 0,497  |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72   |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9    |
| Итого: |                           |      | 750 | 32,38  | 28,979 | 108,7   | 825,13   | 0,397 | 40,6 | 0,4 | 6,921  | 129   | 305,8 | 133,461 | 5,767  |
| Всего: |                           |      |     | 51,254 | 46,013 | 185,067 | 1 359,41 | 0,739 | 79   | 0,8 | 11,279 | 211,8 | 600,3 | 269,805 | 10,354 |

#### 17 день вторник (4 недели)

|         |                                                                           |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|
| Завтрак |                                                                           |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
| 1       | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаривая из свежей капусты 1/30 | 1772 | 120 | 11,382 | 16,746 | 15,417 | 257,913 | 0,366 | 11,9 | 0,1 | 3,384 | 26,35 | 80,32 | 22,39   | 1,312 |
| 2       | Капса гречневая 1/150                                                     | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |      | 0   | 3,544 | 22,01 | 159,2 | 106,401 | 3,573 |
| 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  | 14,53 | 6,05  | 5,264   | 0,569 |
| 4       | Хлеб пшеничный 1/30                                                       | 653  | 30  | 1,8    | 0,3    | 15,6   | 72,3    | 0,123 |      |     | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3    | 1,08  |
| Итого:  |                                                                           |      | 505 | 20,224 | 22,201 | 81,982 | 608,632 | 0,736 | 14   | 0,2 | 6,995 | 62,92 | 245,6 | 146,355 | 6,534 |

#### Обед

|        |                                                |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |        |
|--------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|--------|-------|-------|---------|--------|
| 1      | Салат Осенний 1/60                             | 665  | 60  | 0,709  | 3,634  | 4,693   | 54,311   | 0,033 | 4    | 0,7 | 1,755  | 17,1  | 25,35 | 16,167  | 0,533  |
| 2      | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200 | 4,518  | 6,461  | 13,385  | 129,762  | 0,064 | 7,24 | 0,2 | 2,12   | 26,57 | 37,01 | 15,088  | 0,829  |
| 3      | Рагу овощное с мясом 1/200                     | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301  | 353,828  | 0,56  | 45,4 | 0,5 | 3,881  | 63,24 | 178,7 | 53,802  | 2,303  |
| 4      | Напиток из шиповника 1/200                     | 656  | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428  | 66,854   | 0     | 0,04 | 0   |        | 11,05 | 3,302 | 3,676   | 0,375  |
| 5      | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72   |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9    |
| Итого: |                                                |      | 700 | 24,353 | 31,702 | 79,606  | 701,155  | 0,779 | 56,7 | 1,4 | 8,254  | 124,6 | 283,2 | 108,333 | 5,661  |
| Всего: |                                                |      |     | 44,577 | 53,903 | 161,588 | 1 309,79 | 1,514 | 70,7 | 1,5 | 15,249 | 187,5 | 528,8 | 254,689 | 12,195 |

#### 18 день среда (4 недели)

|         |                                          |     |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|---------|------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак |                                          |     |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
| 1       | Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30  | 17  | 200 | 14,421 | 17,547 | 5,372  | 237,1   | 0,077 | 1,82 | 0,3 | 4,284 | 111,2 | 235,4 | 20,9   | 2,629 |
| 2       | 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  | 14,53 | 6,05  | 5,264  | 0,569 |
| 3       | Хлеб пшеничный 1/50                      | -/- | 50  | 3      | 0,5    | 26     | 120,5   | 0,205 |      |     | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5   | 1,8   |
| 4       | Фрукты свежие по сезону (у)1/100         | -/- | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   |     | 0,2   | 25    | 17    | 11     | 1,25  |
| Итого:  |                                          |     | 555 | 18,236 | 18,183 | 55,514 | 458,646 | 0,338 | 38,9 | 0,3 | 4,589 | 150,8 | 258,5 | 57,664 | 6,248 |

#### Обед

|        |                                                       |      |     |        |        |         |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
|--------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|
| 1      | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60   | 1819 | 60  | 1,026  | 3,644  | 4,626   | 55,408  | 0,018 | 19,7 | 0,1 | 1,65  | 26,93 | 20,48 | 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 | 14,9 | 0,2 | 2     | 46,19 | 44,03 | 21,988  | 1,193 |
| 3      | Терфегля куриная в соусе 1/90                         | 1763 | 90  | 12,047 | 10,865 | 11,086  | 190,313 | 0,071 | 2,02 | 0   | 1,995 | 16,74 | 108   | 48,907  | 1,006 |
| 4      | Картофель отварной 1/150                              | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524  | 149,96  | 0,181 | 30   | 0   | 0,203 | 24,54 | 90,26 | 35,016  | 1,426 |
| 5      | Кисель фруктово-ягодный 1/200                         | 1670 | 200 | 0,072  |        | 31,72   | 127,168 |       |      |     |       | 8,424 | 0,005 | 1,8     | 0,037 |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,04  |      |     | 0,46  | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9   |
| Итого: |                                                       |      | 740 | 22,663 | 26,259 | 103,568 | 741,253 | 0,44  | 66,5 | 0,4 | 6,346 | 129,4 | 301,6 | 137,625 | 5,585 |

|        |  |        |        |         |          |       |     |     |        |       |       |         |        |
|--------|--|--------|--------|---------|----------|-------|-----|-----|--------|-------|-------|---------|--------|
| Всего: |  | 40,899 | 44,442 | 159,081 | 1 199,90 | 0,778 | 105 | 0,6 | 10,935 | 280,2 | 560,2 | 195,289 | 11,833 |
|--------|--|--------|--------|---------|----------|-------|-----|-----|--------|-------|-------|---------|--------|

| Завтрак |                                          |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
|---------|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|
| 1       | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,88 | 1,2 | 1,814 | 17,77 | 32,13 | 22,02   | 0,422 |
| 2       | Каша гречневая с курицей 1/200           | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99  | 393,129 | 0,272 | 3,4  | 0,3 | 7,052 | 35,59 | 263,7 | 157,576 | 4,428 |
| 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  | 14,53 | 6,05  | 5,264   | 0,569 |
| 4       | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |      |     | 0,076 | 0,05  | 0,052 | 16,4    | 1,44  |
| Итого:  |                                          |      | 505 | 24,062 | 22,109 | 77,256 | 604,254 | 0,491 | 8,34 | 1,5 | 8,953 | 67,94 | 301,9 | 201,26  | 6,859 |

| Обед   |                                           |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |       |
|--------|-------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|--------|-------|-------|---------|-------|
|        | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664  | 60  | 0,946  | 3,661  | 4,248   | 53,722   | 0,014 | 7,07 |     | 1,658  | 21,11 | 20,97 | 10,59   | 4,004 |
| 1      | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921  | 141,868  | 0,078 | 10,3 | 0,2 | 2,28   | 34,61 | 68,65 | 22,356  | 1,087 |
| 2      |                                           |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |       |
| 3      | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90    | 1772 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458  | 234,458  | 0,357 | 0,96 | 0   | 2,687  | 13,28 | 70,83 | 17,185  | 1,156 |
| 4      | Макароны отварные 1/150                   | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263  | 0,112 |      | 0   | 1,435  | 19,29 | 59,99 | 10,887  | 1,108 |
| 5      | Компот из ягод з/м 1/200                  | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72    | 0,012 | 2    |     | 0,12   | 13    | 4,006 | 3,7     | 0,147 |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                 | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9   |
| Итого: |                                           |      | 740 | 25,931 | 30,893 | 116,417 | 847,431  | 0,696 | 20,3 | 0,2 | 8,678  | 107,9 | 263,3 | 84,318  | 9,121 |
| Всего: |                                           |      |     | 49,994 | 53,002 | 193,674 | 1 451,68 | 1,186 | 28,6 | 1,7 | 17,631 | 175,9 | 565,2 | 285,578 | 15,98 |

| 20 день, пятница (4 неделя) |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
|-----------------------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|---------|-------|
| Завтрак                     |                                  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |         |       |
| 1                           | Каша гречневая с курицей 1/200   | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99  | 393,129 | 0,272 | 3,4  | 0,3 | 7,052 | 35,59 | 263,7 | 157,576 | 4,428 |
| 2                           | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |      |     | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 3                           | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35   |     | 0,2   | 25    | 17    | 11      | 1,25  |
| 4                           | Чай заварной с шиповником 1/200  | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04 | 0   |       | 11,05 | 3,302 | 3,676   | 0,375 |
| Итого:                      |                                  |      | 520 | 22,839 | 18,34  | 72,768 | 547,483 | 0,389 | 38,4 | 0,3 | 7,29  | 71,67 | 284   | 180,452 | 6,773 |

| Обед   |                                                 |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |       |
|--------|-------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|------|-----|--------|-------|-------|---------|-------|
|        | Салат из свежей капусты с морковью 1/60         | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185   | 53,545   | 0,02  | 22,1 | 0,2 | 1,668  | 27,69 | 20,28 | 11,232  | 0,369 |
| 1      |                                                 |      |     |        |        |         |          |       |      |     |        |       |       |         |       |
| 2      | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151   | 117,292  | 0,061 | 15,1 | 0,2 | 1,97   | 39,53 | 41,79 | 17,748  | 0,823 |
| 3      | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200               | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91   | 379,11   | 0,623 | 34,7 | 0,3 | 3,777  | 39,69 | 199,5 | 57,132  | 2,457 |
| 4      | Компот из яблок 1/200                           | 1690 | 200 | 0,08   |        | 16,96   | 68,16    | 0,006 | 2    |     | 0,04   | 12,2  | 2,206 | 3,7     | 0,487 |
| 5      | Хлеб пшеничный 1/20                             | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,082 |      |     | 0,038  | 0,025 | 0,026 | 8,2     | 0,72  |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2     | 0,04  |      |     | 0,46   | 6,6   | 38,8  | 11,4    | 0,9   |
| Итого: |                                                 |      | 700 | 24,226 | 33,064 | 80,006  | 714,506  | 0,831 | 73,8 | 0,7 | 7,952  | 125,7 | 302,6 | 109,412 | 5,757 |
| Всего: |                                                 |      |     | 47,064 | 51,404 | 152,774 | 1 261,99 | 1,22  | 112  | 1   | 15,243 | 197,4 | 586,5 | 289,864 | 12,53 |
| Всего: |                                                 |      |     | 47,064 | 51,684 | 152,774 | 1 264,51 | 1,22  | 112  | 1   | 15,243 | 197,4 | 586,5 | 289,864 | 12,53 |