

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "БалтСервис"

25 августа 2025 г.

А.С. Яковенко

25 августа 2025 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютена г. Немана и Неманского р-на
2025-2026 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)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	17	11	1,25
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	147,873	74,565	1,306
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	90,263	35,016	1,426
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	6,05	5,264	0,569
Итого:			545	24,79	18,55	51,088	470,458	0,303	68,819	0,069	1,028	77,454	261,186	125,845	4,551
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	28,977	18,087	0,315
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	72,724	27,738	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223
Всего:				44,197	49,827	131,561	1 151,47	0,935	112,587	1,527	10,21	206,335	530,698	232,746	8,775
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	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	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	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	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989	237,633	84,416	3,448
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	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	46,194	44,034	21,988	1,193
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	114,503	57,064	0,996
4	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
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44
Всего:				45,617	52,952	119,59	1 137,40	1,024	75,944	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888
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	292,729	52,129	3,4
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	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	6,05	5,264	0,569
Итого:			505	23,238	21,727	30,571	410,782	0,183	43,083	0,256	4,064	147,01	315,779	68,393	5,219
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	21,615	12,336	0,508

2	Суп картофельный на бульоне 1/200	118,668	0,061336	76	0,82200	0,14,626	2,6,519	210,373	4118,668	4,0,061	0,76,082	0,0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,7431
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	178,978	0,1251112	6	0,90	0,019,798	0,4,002	22,692	2078,978	40,0,125	0,85,0,6	0,0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофель отварной 1/150	149,96	0,1811711	0	150	0,03,053	3,4,406	24,524	90149,96	5,0,181	1,42,30	0,0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200		0,04116	8	200	0	0,0,0	22,4	89,603	8,0,04	2,8,1,8		0,02	14	14	8	2,8
Итого:		591,686	0,420	5	0,8700	28,365	15,578	84,506	43591,686	10,0,426	54,082	0,518	4,446	126,887	438,422	110,42	6,335
Всего:		51,602	0,37	0,5	0,97185	51,602	37,306	115,077	71002,47	8,0,609	97,165	0,774	8,511	273,897	754,201	178,813	11,555

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	22,377	12,747	0,477
	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)														
2	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	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
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	6,05	5,264	0,569
Итого:															
Обед			505	19,158	24,305	69,368	572,849	0,623	17,093	0,297	7,567	77,95	261,182	140,777	5,738

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	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	0,919
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	272,503	112,48	2,077
4	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
Итого:			660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
Всего:				41,092	52,839	141,39	1205,48	0,942	51,755	0,975	15,999	196,316	603,499	288,358	9,403
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	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	283,961	172,252	6,053

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	2,4185	253,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	8152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясная 1/90	1134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1811711	150	0,3,053	3,4,406	24,524	90149,96	0,181	1,42,30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	268,16	0,006	4,872		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:		22,198	28,352	72,444	631,944	0,739	653,700	0,422,198	28,152	72,444	29631,934	0,739	64,531	0,415	5,838
Всего:		43,837	46,291	134,812	1131,22	1,045	102,972	743,837	46,291	134,812	1131,22	741,045	102,972	0,735	13,09
06 день понедельник (2 неделя)															

Завтрак

1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	219,451	0,061716	759	90	0,20,922	0,14,008	1,2,423	14219,451	4,0,067	3,31,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
2	Рис отварной 1/150	218,195	0,1791700	150		0,023,78	0,4,331	41,024	1218,195	4,0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100		-/-	100		0,65	0,0,1	8,95	39,3	10,035	1,2,35		0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1746	404	0,06205		0,0,165	0,0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:		25,817	14,475	67,588	538,693	0,301	38,81545	0,25,517	1,18,475	9,67,588	34538,693	550,301	1,38,819	0,069	1,298		

1	Салат из моркови с маслом 1/60	74	52,979	0,0351801	2,88	60	0,749	3,654	14,274	352,979	22,0035	0,4	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	24,301	353,828	0,0611454	15	0,06200	1,4146	1,7567	38,151	4117,292	7,0,061	0,815,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823	
3	Рагу овощное с мясом 1/200	24,301	353,828	0,561731	44	0,44200	0,46,486	3,21,187	624,301	17353,828	3,8,0,56	2,345,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303	
4	Компот из изюма 1/200	26,22	106,86	0,031201	200	0,495		26,22	19106,86	8,0,03	0,497			21	19,356	8,2	0,497		
Итого:		21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,38660	21,876	32,408	62,946	27630,959	0,10,685	4,63,388	1,81	7,666	141,545	272,003	101,77	4,045
Всего:		47,393	50,883	130,534	169,65	0,986	102,207	847,393	8,50,883	2130,534	61169,65	560,986	8,102,207	1,879	8,964	235,739	617,835	256,85	8,331
07 день вторник (2 неделя)																			

Завтрак

	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба)																
1	1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	245,198	0,0641432	154	120	0,102,805	3,14,764	215,275	9245,198	6,0,064	1,01,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09

2	Рис отварной 1/150	331	41,024	218,195	179,700	150	0,023,78	0,4,331	41,024	17218,195	4,0,179	1,16	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/51.746				0,02 404	0,06 205	0,0,165	0,0,036	145,191	61,746	0,0,02	0,0,2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:		16,75	19,131	71,49	525,139	0,264	1,60475	1,16,75	19,131	8,71,49	28,525,139	16,0,264	1,13,605	0,129	4,37	84,929	280,707	116,469	2,819
Обед																			
1	Салат овощной с яблоками 1/60	54,478			1422	60	0,888	3,65	4,518	2,54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087	
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	263,659	157,576	4,428	
4	Напиток из шиповника 1/200				656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:						660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,315	0,738	11,012	104,923	357,226	195,944	6,397	
Всего:							43,245	47,9	144,347	1 181,47	0,633	42,92	0,867	15,382	189,852	637,932	312,413	9,217	
08 день среда (2 неделя)																			
Завтрак																			
1	Салат из моркови с маслом 1/60				1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422	
2	Омлет без молока 1/150				1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319	
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	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:						515	13,759	19,273	30,244	349,466	0,153	40,272	1,382	5,804	144,267	252,056	53,284	4,56	
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом 1/60				1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	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	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919	
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	208,981	93,864	2,542	
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	
Итого:						660	22,531	29,217	59,559	591,31	0,322	66,596	0,492	8,093	122,589	276,144	129,926	4,762	
Всего:							36,29	48,489	89,803	940,775	0,475	106,868	1,874	13,897	266,856	528,2	183,21	9,323	
09 день четверг (2 неделя)																			
Завтрак																			
1	Салат Осенний 1/60				665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533	
	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)																		
2	1/90				1183	90	10,906	15,222	113,458	723,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156	
3	Рис отварной 1/150				174700	150	3,78	4,331	41,024	1218,195	0,179	1,16	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	
4	Чай заварной с сахаром 1/200				1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0,004	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539	
Итого:					500		15,515	23,218	74,216	567,885	0,457	5,022	0,789	4,914	84,184	276,042	102,267	3,389	
Обед																			
1	Салат Овощной с картофелем 1/50				17		0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,17	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398	
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200				1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	0,7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97	
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	263,659	157,576	4,428	
4	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	
Итого:					600		26,149	27,601	76,18	657,724	0,417	18,725	0,532	10,588	88,894	366,053	200,098	5,943	
Всего:							41,664	50,819	150,396	1 225,61	0,987	23,747	1,321	15,502	173,078	642,094	302,365	9,332	
10 день пятница (2 неделя)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая с мясом 1/200				1789	200	18,988	21,182	37,535	2416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306	
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150				518	150	0,975	0,0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875	
3	Чай заварной с шиповником 1/200				1666	200	0,24	0,02	116,428	366,854	0,03	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:							20,203	21,352	67,388	542,531	0,669	54,94550	0,32	7,241	79,576	277,39	139,348	6,556	
Обед																			
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60				1672	60	10,981	13,653	27,185	253,545	0,202	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369	
2	Суп рыбный 1/200				1339	200	17,003	24,659	322,764	12160,998	0,561	1,217,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289	
3	Гуляш из курицы 1/90				1716	90	15,838	112,102	102,619	1182,748	0,053	1,01,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	
4	Картофель отварной 1/150				1711	150	0,23,053	0,4,406	24,524	90149,96	0,0481	4,42,30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426	
5	Компот из яблок 1/200				1690	200	0,08	0,04	116,96	268,16	0,006	4,42,2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487	
Итого:					700		326,955	5,24,82	1171,052	3615,411	0,82	4,572,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575	
Всего:							47,158	46,172	138,44	1 157,94	1,489	127,892	0,684	12,376	193,342	627,885	281,367	11,131	

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	3,545	1,021672	2,0560	1,10,981	1,3,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Каша гречневая 1/150	35,774	2,21680	0,150	0,06,878	3,5,119	2,35,774	2,216,673	0,0226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,02404	0,06205	0,00,165	0,0,036	1,15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																
Обед																
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	3,545	1,021672	2,0560	1,10,981	1,3,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Фрикаделька куриная 1/90	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рагу из овощей 1/150	35,774	2,21680	0,150	0,06,878	3,5,119	2,35,774	2,216,673	0,0226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из изюма 1/200	1,746	0,02404	0,06205	0,00,165	0,0,036	1,15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																
Всего:																

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	3,545	1,021672	2,0560	1,10,981	1,3,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Фрикаделька куриная 1/90	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Рагу из овощей 1/150	35,774	2,21680	0,150	0,06,878	3,5,119	2,35,774	2,216,673	0,0226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из изюма 1/200	1,746	0,02404	0,06205	0,00,165	0,0,036	1,15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																
Всего:																

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	3,545	1,021672	2,0560	1,10,981	1,3,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Плов с курицей 1/200	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,02404	0,06205	0,00,165	0,0,036	1,15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																
Обед																
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	3,545	1,021672	2,0560	1,10,981	1,3,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Каша гречневая 1/150	35,774	2,21680	0,150	0,06,878	3,5,119	2,35,774	2,216,673	0,0226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	1,746	0,02404	0,06205	0,00,165	0,0,036	1,15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																
Всего:																

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	3,545	1,021672	2,0560	1,10,981	1,3,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	16,698	3,5772	0,35990	0,10,906	2,15,222	1,13,458	7,234,458	7,0,357	1,0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Каша гречневая 1/150	35,774	2,21680	0,150	0,06,878	3,5,119	2,35,774	2,216,673	0,0226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	1,746	0,02404	0,06205	0,00,165	0,0,036	1,15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																
Всего:																

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

															Обед					
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед																				
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,077	17	1,816	200	0,214,421	17,547	1,5,372	23	237,1	20	0,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	0,035	-/-	5	100	0,65	0,0,1	8,95		39,3	0,035	1,2	35						
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,024	404	0,06	205	0,165	0,0,036	15,191		61,746	0,02	1,5	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:																				
Обед											</									

Обед																	
1	Винегрет овощной 1/60	4,745	65,981	0,028462	6,072 60	1,0,772	2,4,879	13,4,745	25,65,981	1,0,028	0,5,6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	1,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	0,061454	15,06200	4,146	7,567	3,8,151	4,117,292	7,0,061	0,15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823		
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	182,748	0,0531716	15,576 90	15,838	12,102	102,619	1182,748	6,0,053	1,1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	
4	Рис отварной 1/150	17,4700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	4,0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	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		
Итого:			700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939	118,601	359,857	153,849	3,656		
Всего:				43,953	54,385	142,83	1 236,59	0,957	49,546	0,598	14,023	200,592	618,942	293,111	9,287		
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	263,659	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	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375		
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	283,961	172,252	6,053		
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	32,13	22,02	0,422		
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	61,854	25,508	0,985		
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	97,337	20,03	0,918		
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426		
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		
Итого:			700	18,934	27,992	71,153	612,28	0,657	45,361	1,387	6,017	108,83	285,59	106,274	3,898		
Всего:				40,573	46,132	133,521	1 111,56	0,964	83,802	1,707	13,269	180,47	569,55	278,526	9,951		
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	272,503	112,48	2,077		
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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5/1	404	205	0,165	0,036	115,191	61,746	0,202	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569		
Итого:			505	17,719	16,84	86,617	486,902	0,279	40,396	0,32	4,33	84,828	295,553	128,744	3,897		
Обед																	
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	1,3,65	2,4,518	54,478	2,30,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508		
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	4,8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919		
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	42,9,31	343,955	0,80,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542		
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	8,0,03	0,497			21	19,356	8,2	0,497		
Итого:			660	22,98	28,015	136,328	617,369	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466		
Всего:				40,699	44,855	134,446	1 104,27	0,633	114,9	1,052	11,894	216,623	585,538	262,852	8,362		
17 день вторник (4 неделя)																	
Завтрак																	
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90,																	
1	поджаривка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	245,417	257,913	22,0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312		
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,5119	235,774	216,673	0,60,226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573		
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5/1	404	205	0,165	0,036	145,191	61,746	0,202	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569		
Итого:			475	18,424	21,901	666,382	536,332	0,613	13,971	0,159	6,938	62,879	245,521	134,055	5,454		
Обед																	
1	Салат Осенний 1/60	665	60	70,709	1,3,634	174,693	254,911	6,0,033	54,003	0,72	1,755	17,095	25,849	16,167	0,533		
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	34,285	613,364	0,086	9,9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985		
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	4,46,486	3,21,187	624,301	17353,828	3,80,56	2,45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	153,802	2,303		
4	Напиток из шиповника 1/200	16,428	200	0,24	0,02	116,428	3,66,854	3,67,60	0,3,0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375		
Итого:			660	21,681	28,015	125,706	607,357	0,9,10,679	4,58,727	1,366	7,62	127,623	269,229	99,153	4,197		
Всего:				40,105	53,213	126,088	1 143,69	1,291	172,699	1,525	14,558	190,502	514,749	233,209	9,651		
18 день среда (4 неделя)																	
Завтрак																	
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	17	200	24,421	4,17,547	115,372	23,237,1	200,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629		

2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	139,3	100	0,035	-	100	0,65	0,01	8,95	139,3	10,035	1,2535		0,2	25	17 060	11	1,25		
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	17,683	205	0,02	404	205	0,0165	0,0036	145,191	661,746	5,2602	0,5206	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569		
Итого:		15,236	17,683	29,514	338,146	0,133	38,876	505	15,236	17,683	159,514	2,338,146	0,133	1,38,876	0,261	4,494	150,694	258,476	37,164	4,448
Обед																				
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	160	1,026	3,644	2,4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	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	46,194	44,034	21,988	1,193					
3	Тестеля 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	108,003	48,907	1,006					
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	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							
Итого:		700	20,271	25,859	68,008	585,845	0,324	68,535	0,361	5,888	126,596	264,986	119,925	4,416						
Всего:		35,507	43,542	97,521	923,991	0,457	107,411	0,622	10,382	277,29	523,462	157,089	8,864							
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	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	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	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	14,528	6,05	5,264	0,569					
Итого:		465	21,662	21,709	56,456	507,854	0,327	8,341	1,472	8,877	67,885	301,839	184,86	5,419						
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	10,59	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087					
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	70,833	17,185	1,156					
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	100,554	34,275	1,281					
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							
Итого:		700	20,034	30,866	127,587	648,279	0,622	147,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675						
Всего:		41,696	52,575	129,043	1156,13	0,949	55,694	1,724	15,808	197,05	566,849	272,966	13,093							
20 день пятница (4 неделя)																				
Завтрак																				
1	Плов с мясом 1/200	42,591	200	16,918	21,3	42,591	2429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055					
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	1,35		0,2	25	17	11	1,25					
3	Чай заварной с шиповником 1/200/8	66,854	1666	0,024	0,02	16,428	66,854	0,03	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375					
Итого:		17,808	21,42	67,969	535,887	0,634	3,44500	17,808	21,42	867,969	2535,887	0,634	3,37,44	0,32	4,216	81,896	289,733	93,608	3,68	
Обед																				
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	2,4,185	253,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369					
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	3,8,151	4117,292	7,0,061	0,815,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823					
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	3,29,91	19379,11	7,0,623	2,434,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457					
4	Компот из яблок 1/200	1696	200	0,08	0,04	16,96	2,68,16	3,0,006	0,48,72		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487					
Итого:		21,826	32,664	59,206	618,116	0,709	7,76,660	21,826	32,664	159,206	2,618,106	9,0,709	4,73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137	
Всего:		39,634	54,084	127,175	1153,99	1,344	111,206	39,634	54,084	2127,175	51153,99	83,1,344	7,111,206	0,998	11,67	201,009	553,465	183,42	7,817	

25 августа 2025 г.

А.С. Яковенко
25 августа 2025 г.А.С. Яковенко
25 августа 2025 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютена г. Немана и Неманского р-на
2025-2026 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)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	17	11	1,25
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	147,873	74,565	1,306
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	90,263	35,016	1,426
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	6,05	5,264	0,569
Итого:			545	24,79	18,55	51,088	470,458	0,303	68,819	0,069	1,028	77,454	261,186	125,845	4,551
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	28,977	18,087	0,315
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	72,724	27,738	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	9,182	128,881	269,512	106,901	4,223
Всего:			1245	44,197	49,827	131,561	1151,47	0,935	112,587	1,527	10,21	206,335	530,698	232,746	8,775
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	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	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	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	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989	237,633	84,416	3,448
Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,1026	3,644	26,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	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	40,813	122,004	0,049	114,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	12,574	182,625	0,052	91,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	3,5119	235,774	1216,673	0,226	5,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200/16	656	200	0,24	0,02	116,428	3,66,854	0,3760	0,3704	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	33,346	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44
Всего:			1165	45,617	52,952	119,59	1137,40	1,024	137,40	1,875	13,97	191,514	579,105	283,859	9,888
03 день среда (1 неделя)															
Завтрак															
1	Омлет без молока с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	3,21,592	10,6,43	2309,736	2,10,127	3,6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,4
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	0,035 -/-	35 100	0,65	0,0,1	8,95	139,3	1,0,035	1,2535		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,0,036	145,191	61,746	5,2,0,02	0,5,2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			305	23,238	24,727	30,571	410,782	8,30,183	5,243,083	0,256	4,064	147,01	315,779	68,393	5,219
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	2,0,888	1,3,65	234,518	2154,478	2,3,0,02	0,5015,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508

2	Суп картофельный на бульоне 1/200	4118,668	061336	76	082200	164,626	26,519	210,373	4118,668	4,0061	0,76,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743		
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	178,978	1251112	0,6	90	019,798	0,1,002	22,692	2478,978	400,125	0,850,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859		
4	Картофель отварной 1/150	24,524	1811711	30	150	03,053	0,4,406	24,524	90149,96	5,0,181	1,42,30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426		
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	04116	8	200	0	0,020	22,4	89,603	80,04	2,81,8		0,02	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426		
Итого:		28,345	13,373	84,506	591,686	0,426	54,08700	28,365	15,578	84,506	4591,686	100,426	0,54,082	0,518	4,446	126,887	438,422	110,42	6,335
Всего:		31,000	3,000	105,077	1002,47	0,609	97,165	51,602	37,306	115,077	1002,47	0,609	1,97,165	0,774	8,511	273,897	754,201	178,813	11,555
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	22,377	12,747	0,477				
	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)																		
2	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	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				
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	6,05	5,264	0,569				
Итого:																			
Обед																			
1	Винегрет овощной 1/60	1021672	200	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	0,22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369			
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	181764	90	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	1,8,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847			
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	272,503	112,48	2,077				
4	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				
Итого:																			
Всего:																			
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	263,659	157,576	4,428				
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	035	-/-	100	0,65	0,0,1	8,95	39,3	10,035	1,23,35	0,2	25	17	11	1,25				
3	Чай заварной с шиповником 1/200	01666	04	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0,00	0,50,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375				
Итого:																			
Обед																			
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	0351801	88	60	0,749	3,654	174,274	352,979	0,035	0,4,2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422			
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	0611454	15	06200	14,146	1,7,567	398,151	4117,292	0,061	0,815,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823			
3	Рагу овощное с мясом 1/200	0561731	45	44200	16,486	3,21,187	624,301	17353,828	0,056	2,345,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303			
4	Компот из изюма 1/200	0031201	200	0,495		26,22	19106,86	0,03	0,497			21	19,356	8,2	0,497				
Итого:																			
Всего:																			
06 день понедельник (2 неделя)																			
Завтрак																			
	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	061716	1759	90	20,922	14,008	12,423	1219,451	0,067	1,31,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306			
1	1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	0641432	1545	20	102,805	3,14,764	295,275	9245,198	0,064	1,01,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09			

2	Рис отварной 1/150	41,024	7218,195	150	0,023,78	0,4,331	41,024	17218,195	14,0,179	1,16	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	0,569
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200	5,746	102,404	205	0,0165	0,036	15,191	61,746	5,2,0,02	0,5,2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:		16,75	19,131	1,49	525,139	0,261	60,475	116,75	419,131	8,71,49	2,525,139	16,0,264	13,605	0,129	4,37	84,929	280,707
Обед																	
1	Салат овощной с яблоками 1/60	54,478	1422	60	0,888	3,65	2,4,518	2154,478	2,0,02	0,5,15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087		
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	263,659	157,576	4,428		
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375		
Итого:			660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,315	0,738	11,012	104,923	357,226	195,944	6,397		
Всего:				43,245	47,9	144,347	1181,47	0,633	42,92	0,867	15,382	189,852	637,932	312,413	9,217		
08 день среда (2 неделя)																	
Завтрак																	
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422		
2	Омлет без молока 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319		
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	14,528	6,05	5,264	0,569		
Итого:			515	13,759	19,273	30,244	349,466	0,153	40,272	1,382	5,804	144,267	252,056	53,284	4,56		
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	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	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919		
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	208,981	93,864	2,542		
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		
Итого:			660	22,531	29,217	59,559	591,31	0,322	66,596	0,492	8,093	122,589	276,144	129,926	4,762		
Всего:				36,29	48,489	89,803	940,775	0,475	106,868	1,874	13,897	266,856	528,2	183,21	9,323		
09 день четверг (2 неделя)																	
Завтрак																	
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533		
	Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90	13,458	234,458	35,1183	10,906	15,222	13,458	234,458	7,0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156	
2	Рис отварной 1/150	41,024	7218,195	150	3,78	4,331	41,024	17218,195	14,0,179	1,16	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	5,746	102,404	205	0,012	0,031	15,041	60,921	4,6,40	0,5,0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539	
Итого:		15,118	23,118	74,216	567,885	0,57	5,022	500	15,515	23,218	874,216	567,885	0,2,0,57	3,5,022	0,789	4,914	84,184
Обед																	
1	Салат Овощной с картофелем 1/50	50,164	0,039	0,17	20,808	3,093	104,772	2,50,164	1,0,039	0,3,6,17	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398	
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	145,711	0,091275	1,54200	0,4,432	6,488	217,398	7145,711	7,0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97	
3	Каша гречневая с курицей 1/200	393,129	0,221115	3,401200	20,749	18,019	36,99	26393,129	57,0,272	1,4,3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428	
4	Компот из ягод з/м 1/200	17,02	68,72	2,200	0,16		17,02	68,72	3,0,012	0,1,2		0,12	13	4,006	3,7	0,147	
Итого:		26,109	27,601	76,18	657,724	0,417	18,725	600	26,149	27,601	8,76,18	3657,724	0,0,417	5,18,725	0,532	10,588	88,894
Всего:		41,154	80,819	150,396	1225,61	6,987	23,747	341,664	50,819	150,396	1225,61	0,2,0,987	23,747	1,321	15,502	173,078	642,094
10 день пятница (2 неделя)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая с мясом 1/200	535	416,727	61,1789	2,4,200	18,988	21,182	337,535	2,416,727	19,0,616	1,30,2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	58,95	0,05318	2,5,150	0,975	0,015	13,425	2,58,95	160,053	1,8,52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875	
3	Чай заварной с шиповником 1/200	66,854	0,1666	0,04,200	0,024	0,02	116,428	3,66,854	3,67,60	1,3,0,0,4	0		11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:		20,103	21,352	67,388	542,531	0,669	5,94550	20,203	7,21,352	7,67,388	2,542,531	39,0,669	5,54,94	0,32	7,241	79,576	277,39
Обед																	
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	3,545	0,021672	2,05,60	0,10,981	3,653	2,4,185	2,53,545	1,2,0,02	0,3,22,05	0,18	1,668	27,687	20,281	11,232	0,369	
2	Суп рыбный 1/200	4,659	0,061339	1,32,600	0,167,003	2,4,659	3,22,764	1,2160,998	5,0,561	1,217,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289	
3	Гуляш из курицы 1/90	2,619	0,561716	1,576,90	15,838	1,12,102	1,2,619	1,1182,748	6,4,0,053	1,01,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	
4	Картофель отварной 1/150	24,524	149,96	0,1811711	0,30,150	0,23,053	0,4,406	24,524	90149,96	3,0,181	1,42,30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	2,1,426
5	Компот из яблок 1/200	16,96	68,16	0,0061690	2,2,200	0,08	0,04	116,96	2,68,16	3,0,006	0,4872		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:		26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	71,95700	326,955	5,24,82	1,71,052	3,615,411	42,0,82	4,572,952	0,364	5,135	113,764	350,495
Всего:		47,158	46,172	138,44	1157,94	1,489	127,892	647,158	246,172	1138,44	621,157,94	81,3,489	1127,892	0,684	12,376	193,34	627,885

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	3,545		0,021672	2,05	60	10,981	1,63,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369			
2	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	10,906	15,222	13,458	231,438		35,772	0,059	90	10,906	2,45,222	13,458	7,234,458	7,0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	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		
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	6,05	5,264	0,569	
Итого:							505	18,93	24,03	68,608	566,421	0,624	25,069	0,249	7,909	77,501	256,317	140,082	5,668		
Обед																					

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	10,59	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	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90		1736	90	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08		3,694	12,143	109,174	60,72	1,597
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	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200		1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:			700	28,661	35,11	81,313	755,886	0,475	51,309	0,706	10,639	144,331	313,873	147,909	9,23	
Всего:				47,591	59,14	149,921	1 322,31	1,099	76,378	0,955	18,548	221,832	570,189	287,991	14,898	

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	32,13	22,02	0,422
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	272,503	112,48	2,077
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	6,05	5,264	0,569
Итого:			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944	77,597	310,683	139,764	3,068	

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	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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90		1255	90	15,875	12,092	12,574	1182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая 1/150		1680	150	6,878	5,119	235,774	1216,673	0,226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200		656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44	
Всего:				45,902	48,213	131,656	1 144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,122	652,156	339,207	9,508	

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,77	17	1816200	244,421	17,547	15,372	23 237,1	200,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	39,3	0,035	-/	35	100	0,65	0,0,1	8,95	39,3	1,035	1,235	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1,746	0,02	404	206	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
Итого:		15,236	17,683	29,514	338,746	505	15,236	17,683	29,514	233,146	0,133	38,876	0,261	4,494	150,694	258,476	37,164
Обед																	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60		1422	60	20,888	1,63,65	2,4,518	2154,478	2,0,02	0,5015,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200		1438	200	14,618	2,7,079	14,921	6141,868	2,0,078	1,010,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90		125112	90	19,798	0,4,002	22,692	2478,978	40,0,125	1,850,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофельное пюре 1/150		1720	150	0,3,404	0,4,904	422,94	10149,511	4,0,0,161	1,27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200		116	200	0	0,0,0	22,4	89,603	8,0,0,4	2,8,1,8		0,02	14	14	8	2,8
Итого:			700	52,700	52,708	166,636	187,471	614,437	17,0,424	6,55,327	0,534	4,631	158,443	474,089	117,767	6,534
Всего:				94,202	743,944	934,319	3116,985	7952,583	54,0,557	0,94,202	0,796	9,125	309,137	732,565	154,931	10,982

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью	1/60	3,545		0,021672	2,05	60		10,981	1,63,653	2,4,185	2,53,545	1,20,02	0,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369	
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)	1/90	11,233	16,698	14,121	251,694	35,7671	0,723	90	0,011,233	2,16,698	114,121	7,251,694	6,30,357	1,10,723						
3	Каша гречневая	1/150		35,774	216,673	0,226	1680	150	0,06,878	3,5,119	235,774	15216,673	0,6,0,226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
4	Чай заварной с сахаром и лимоном	1/200/5	1,746			0,02	404	3,06	205	0,0165	0,036	15,191	61,746	5,2	0,02	0,52,06	0	0,01	14,528	6,05	
Итого:			19,257	25,505	69,271	583,657	0,624	24,83	505	219,257	25,505	869,271	2583,657	39,0,624	5,24,833	0,213	8,084	81,991	259,085	139,262	5,631

Обед																			
1	Винегрет овощной 1/60	4,745	65,981	0,028462	6072,60	180,772	4,879	134,745	2,65,981	1,0,028	56,072	0,187	2,196	13,852	25,774	1,693	0,521		
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	0,0611454	0,06200	14,146	1,7567	3,8,151	4117,292	7,0,061	815,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823	1,004			
3	Мясо птицы припущенное с овощами 1/90	182,748	0,051716	175,90	15,838	12,102	102,619	1182,748	6,0,053	1,576	0,021	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004			
4	Рис отварной 1/150	1,195	174,700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	4,0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16			
5	Компот из ягод з/м 1/200	88,72	0,011658	200	0,16	17,02	68,72	3,0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147				
Итого:		2,246	700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,714	0,386	5,939	118,601	359,857	153,849	3,656				
Всего:		46,59		43,953	54,385	142,83	1,236,59	0,957	49,546	0,598	14,023	200,592	618,942	293,111	9,287				
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	263,659	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	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375				
Итого:			500	21,639	18,14	62,368	499,283	0,307	38,441	0,32	7,252	71,64	283,961	172,252	6,053				
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	32,13	22,02	0,422				
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	61,854	25,508	0,985				
3	Тефтели мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918				
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426				
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	3,0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147					
Итого:		12,24	700	18,934	27,992	71,153	612,28	0,657	45,361	1,387	6,017	108,83	285,59	106,274	3,898				
Всего:		11,56		40,573	46,132	133,521	1,111,56	0,964	83,802	1,707	13,269	180,47	569,55	278,526	9,951				
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	272,503	112,48	2,077				
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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/51,746	0,02404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569				
Итого:		12,12	500	17,719	16,84	66,117	486,902	0,279	40,396	0,32	4,33	84,828	295,553	128,744	3,897				
Обед																			
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1,478	0,021422	60	20,888	3,65	4,518	2,54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508			
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	0,051442	25,200	4,098	6,951	8,281	4112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919				
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	343,955	125,1702	65,200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,8,0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542			
4	Компот из изюма 1/200	106,86	0,031201	200	0,495	26,22	19106,86	0,03	0,497			21	19,356	8,2	0,497				
Итого:		22,78	660	22,98	28,015	68,328	617,369	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466				
Всего:		40,609		40,699	44,855	134,446	51104,27	0,633	114,9	1,052	11,894	216,623	585,538	262,852	8,362				
17 день вторник (4 неделя)																			
Завтрак																			
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	257,913	0,361772	91120	111,382	16,746	245,417	8257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312			
2	Каша гречневая 1/150	35,774	216,673	150	6,878	5,119	235,774	1216,673	0,226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573			
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/51,746	0,02404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569				
Итого:		18,424	21,907	66,382	536,332	0,613	1,97475	18,424	21,901	66,382	2,536,332	0,613	13,971	0,159	6,938	62,879	245,521	134,055	5,454
Обед																			
1	Салат Осенний 1/60	4,593	54,311	0,033665	4003,60	170,709	1,3,634	174,693	2,54,311	0,033	54,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533		
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	0,081441	9242,200	14,246	6,471	34,285	6132,364	0,086	9,9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985				
3	Рагу овощное с мясом 1/200	24,301	353,828	0,561731	44,200	146,486	3,21,187	624,301	17353,828	0,8,0,56	2,45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303		
4	Напиток из шиповника 1/200	16,428	66,854	0,656	0,04200	0,24	0,02	116,428	3,66,854	0,3,67,60	0,3,0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375			
Итого:		21,681	31,312	59,706	697,357	0,679	58,72660	321,681	731,312	1,59,706	2,607,357	0,9,0,679	4,58,727	1,366	7,62	127,623	269,229	99,153	4,197
Всего:		40,105	53,213	126,088	1,143,69	1,291	72,699	540,105	453,213	1,926,088	51143,69	33,1,291	0,672,699	1,525	14,558	190,502	514,749	233,209	9,651
18 день среда (4 неделя)																			
Завтрак																			
1	Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30	237,1	0,07717	1816,200	244,421	4,17,547	11,5,372	23,237,1	200,077	2,61,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629			

2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	1035	-/	1235	100	0,65	0,01	8,95	139,3	1,035	1,2535		0,2	25	17066	11	1,25		
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/51/746		404	56	06	205	0,0165	0,0036	115,191	661,746	5,2	0,02	0,562	0,6	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:		15,236	17,683	29,514	338,146	0,133	38,87	505	215,236	417,683	129,514	25338,146	17,0,133	4,38,876	0,261	4,494	150,694	258,476	37,164	4,448
Обед																				
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	018	1819	19	661	60	11,026	1,3,644	214,626	2	55,408	0,0018	19,661	0,12	1,65	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	4	122,004									
3	Тефтеля куриная в соусе 1/90		1763		90		12,047	10,865	11,086		190,313	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193	
4	Картофель отварной 1/150		1711		150		3,053	4,406	24,524		149,96	0,181	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006	
5	Компот из яблок 1/200		1690		200		0,08		16,96		68,16	0,006	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426	
Итого:					700		20,271	25,859	68,008		585,845	0,324	68,535	0,361	5,888	126,596	264,986	119,925	4,416	
Всего:							35,507	43,542	97,521		923,991	0,457	107,411	0,622	10,382	277,29	523,462	157,089	8,864	
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	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	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/51/746		404		205		0,165	0,036	15,191		61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:					465		21,662	21,709	56,456		507,854	0,327	8,341	1,472	8,877	67,885	301,839	184,86	5,419	
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	10,59	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087	
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	70,833	17,185	1,156	
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	100,554	34,275	1,281	
5	Компот из ягод з/м 1/200		1658		200		0,16		17,02		68,72	0,012	114	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	
Итого:					700		20,034	30,866	72,587		648,279	0,622	7,647,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675	
Всего:							41,696	52,575	129,043		1156,13	2,0949	3,55,694	1,724	15,808	197,05	566,849	272,966	13,093	
20 день пятница (4 неделя)																				
Завтрак																				
1	Плов с мясом 1/200		1692		200		16,918	1,021,3	42,591		429,733	8,90,599	2,0,2,4		0,32	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	39,3	1035	-/	1235	100	0,65	0,01	8,95	139,3	1,035	1,2535		0,2	25	17066	11	1,25		
3	Чай заварной с шиповником 1/200	66,854	0	1666	04	200	0,24	0,02	116,428	3	66,854	0,6760	0,3,0,04		0	11,052	3,302	13,676	0,375	
Итого:		17,808	21,42	67,969	535,887	0,634	37,44	500	17,808	21,42	867,969	2535,887	3,0,634	3,37,44	0,32	4,216	81,896	289,733	93,608	3,68
Обед																				
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	3,545	0,021672	2,05	60		10,981	1,3,653	2,4,185		253,545	1,20,02	1,322,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369	
2	Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200	0,061454	13	06	200		4,146	1,7,567	3,8,151		4117,292	7,0,061	0,815,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823	
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	379,11	62,1728	31	65	200	16,619	3,21,444	3,29,91		19379,11	7,0,623	2,434,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457	
4	Компот из яблок 1/200	16,96	68,16	0,0061690	2	200	0,08	0,04	116,96		2	68,16	3,0,006	0,48,72		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:		21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	7,76	660	21,826	32,664	159,206	2618,106	9,0,709	4,173,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Всего:		39,634	54,084	127,175	1153,99	1,344	111,206	939,634	54,084	127,175	551153,99	831,344	7,111,206	0,998	11,67	201,009	553,465	183,42	7,817	