

СОГЛАСОВАНО  
Директор

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор ООО "БалтСервис"



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

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|  | Наименование блюд | № рецепту | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) |   |   |   |  | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |
|--|-------------------|-----------|----------|----------------------|---------|-----------------------|---------------|---|---|---|--|---------------------------|---|----|----|--|
|  |                   |           |          | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г           | В1            | С | А | Е |  | Ca                        | P | Mg | Fe |  |

Завтрак

|        |                                      |      |     |        |        |        |       |       |       |       |  |         |         |        |       |  |
|--------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--|---------|---------|--------|-------|--|
| 1      | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 200 | 4,74   | 6,775  | 32,479 | 0,103 | 1,105 | 0,041 | 0,3   |  | 123,095 | 177,453 | 47,794 | 0,772 |  |
| 2      | Сыр твердый 1/20                     | -/-  | 20  | 5,36   | 5,04   |        | 0,006 | 0,14  | 0,042 | 0,08  |  | 200     | 120     | 11     |       |  |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (у)1/100     | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 0,035 | 35    |       | 0,2   |  | 25      | 17      | 11     | 1,25  |  |
| 4      | Кофейный напиток с молоком 1/200     | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 0     | 0,785 | 0,014 | 0,007 |  | 79,936  | 54,897  | 10,04  | 0,114 |  |
| Итого: |                                      |      | 520 | 12,564 | 13,427 | 60,958 | 0,144 | 37,03 | 0,097 | 0,587 |  | 428,031 | 369,35  | 79,834 | 2,136 |  |

Обед

|        |                                                              |      |     |        |        |         |       |       |       |       |  |         |         |         |       |  |
|--------|--------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--|---------|---------|---------|-------|--|
| 1      | Салат из моркови с кукурузой 1/60                            | 1824 | 60  | 0,802  | 2,441  | 4,517   | 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  | 0,095 | 7,154 | 0,006 | 2,011 |  | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,97  |  |
| 3      | Биточек мясной натуральный без хлеба запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458  | 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  | 0,122 | 32,92 | 0,54  | 3,255 |  | 46,901  | 77,622  | 35,691  | 1,286 |  |
| 5      | Компот из изюма 1/200                                        | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22   | 0,03  |       |       |       |  | 21      | 19,356  | 8,2     | 0,497 |  |
| Итого: |                                                              |      | 700 | 19,407 | 31,277 | 80,473  | 0,632 | 43,77 | 1,458 | 9,182 |  | 128,881 | 269,512 | 106,901 | 4,223 |  |
| Всего: |                                                              |      |     | 31,971 | 44,704 | 141,431 | 0,776 | 80,8  | 1,555 | 9,769 |  | 556,912 | 638,862 | 186,735 | 6,359 |  |

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

|        |                                          |      |     |        |        |        |       |       |       |       |  |        |         |        |       |  |
|--------|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--|--------|---------|--------|-------|--|
| 1      | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 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  | 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 | 0,02  | 2,06  | 0     | 0,01  |  | 14,528 | 6,05    | 5,264  | 0,569 |  |
| Итого: |                                          |      | 465 | 17,533 | 25,133 | 49,376 | 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 | 0,018 | 19,66 | 0,12 | 1,65 |  | 26,925 | 20,481 | 10,314 | 0,304 |  |
|---|-----------------------------------------------------|------|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--------|--------|--------|-------|--|



|                                |                                                             |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 06 день понедельник (2 недели) |                                                             |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |       |
| Завтрак                        |                                                             |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |       |
| 1                              | Каша гречневая молочная с маслом 1/200                      | 1280 | 200 | 7,81   | 7,475  | 36,279  | 243,631  | 0,173 | 1,105   | 0,041 | 2,72   | 119,095 | 198,253 | 92,994  | 2,822 |
| 2                              | Сыр твердый 1/20                                            | -/-  | 20  | 5,36   | 5,04   |         | 66,8     | 0,006 | 0,14    | 0,042 | 0,08   | 200     | 120     | 11      |       |
| 3                              | 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  |
| 4                              | Кофейный напиток с молоком 1/200                            | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529  | 98,976   | 0     | 0,785   | 0,014 | 0,007  | 79,936  | 54,897  | 10,04   | 0,114 |
| Итого:                         |                                                             |      | 520 | 15,634 | 14,127 | 64,758  | 448,707  | 0,214 | 37,03   | 0,097 | 3,007  | 424,031 | 390,15  | 125,034 | 4,186 |
| 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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151   | 117,292  | 0,061 | 15,066  | 0,178 | 1,97   | 39,534  | 41,794  | 17,748  | 0,823 |
| 3                              | Рагу овощное с мясом 1/200                                  | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301  | 353,828  | 0,56  | 45,442  | 0,48  | 3,881  | 63,242  | 178,723 | 53,802  | 2,303 |
| 4                              | Компот из изюма 1/200                                       | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22   | 106,86   | 0,03  |         |       |        | 21      | 19,356  | 8,2     | 0,497 |
| Итого:                         |                                                             |      | 660 | 21,876 | 32,408 | 62,946  | 630,959  | 0,685 | 63,388  | 1,81  | 7,666  | 141,545 | 272,003 | 101,77  | 4,045 |
| Всего:                         |                                                             |      |     | 37,51  | 46,535 | 127,704 | 1 079,67 | 0,899 | 100,418 | 1,907 | 10,673 | 565,576 | 662,152 | 226,804 | 8,231 |
| 07 день вторник (2 недели)     |                                                             |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |       |

| 07 день вторник (2 недели)                         |                                                       |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| Завтрак                                            |                                                       |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |       |
| Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) |                                                       |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 1                                                  | 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30                 | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275  | 245,198  | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887  | 29,121  | 99,748  | 46,954  | 1,09  |
| 2                                                  | 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 |
| 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:                                             |                                                       |      | 475 | 15,743 | 21,925 | 49,347  | 457,687  | 0,206 | 46,524 | 0,648 | 7,153  | 90,55   | 183,42  | 87,909  | 2,945 |
| 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                                                  | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921  | 141,868  | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28   | 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:                                             |                                                       |      |     | 42,237 | 50,695 | 122,204 | 1 114,02 | 0,576 | 75,839 | 1,386 | 18,165 | 195,473 | 540,646 | 283,853 | 9,342 |
| 08 день среда (2 недели)                           |                                                       |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |       |

| 08 день, среда (2 недели)   |                                                               |      |     |        |        |        |          |       |         |       |        |         |         |         |       |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 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 с сыром 1/150                                           | 1425 | 150 | 15,239 | 21,021 | 1,682  | 256,879  | 0,062 | 0,41    | 0,243 | 4,858  | 230,012 | 271,126 | 22,05   | 2,134 |
| 3                           | Кофейный напиток с молоком 1/200                              | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976   | 0     | 0,785   | 0,014 | 0,007  | 79,936  | 54,897  | 10,04   | 0,114 |
| 4                           | 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  |
| Итого:                      |                                                               |      | 510 | 18,453 | 26,287 | 34,435 | 448,134  | 0,133 | 39,075  | 1,41  | 6,879  | 352,717 | 375,153 | 65,11   | 3,919 |
| Обед                        |                                                               |      |     |        |        |        |          |       |         |       |        |         |         |         |       |
| 1                           | Салат из свеклы с сыром 1/60                                  | 387  | 60  | 1,63   | 4,407  | 4,847  | 65,576   | 0,012 | 5,529   | 0,006 | 1,651  | 52,588  | 42,134  | 13,9    | 0,789 |
| 2                           | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281  | 112,076  | 0,054 | 23,254  | 0,172 | 1,996  | 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 | 23,308 | 28,772 | 59,397 | 589,767  | 0,322 | 66,433  | 0,498 | 7,575  | 151,91  | 293,355 | 131,172 | 4,737 |
| Всего:                      |                                                               |      |     | 41,76  | 55,059 | 93,833 | 1 037,90 | 0,455 | 105,508 | 1,908 | 14,454 | 504,627 | 668,507 | 196,282 | 8,656 |
| 09 день, четверг (2 недели) |                                                               |      |     |        |        |        |          |       |         |       |        |         |         |         |       |

|                            |                                                        |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 09 день четверг (2 недели) |                                                        |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
| 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 |
| 2                          | Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90 | 1183 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833  | 17,185 | 1,156 |
| 3                          | Рис отварной с маслом 1/150                            | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 |       | 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           | 0,06         | 0            |              | 12,528        | 4,95           | 4,664          | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                              |      | <b>500</b> | <b>15,515</b> | <b>23,218</b> | <b>74,216</b> | <b>567,885</b> | <b>0,57</b> | <b>5,022</b> | <b>0,789</b> | <b>4,914</b> | <b>84,184</b> | <b>276,042</b> | <b>102,267</b> | <b>3,389</b> |

Обед

|               |                                        |      |            |               |               |               |                 |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/60        | 353  | 60         | 0,97          | 3,712         | 5,727         | 60,197          | 0,047        | 7,404         | 0,247        | 1,686         | 13,059         | 30,797         | 13,301         | 0,478        |
| 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             | 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        |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>660</b> | <b>26,31</b>  | <b>28,22</b>  | <b>77,135</b> | <b>667,757</b>  | <b>0,425</b> | <b>19,959</b> | <b>0,573</b> | <b>10,869</b> | <b>91,071</b>  | <b>371,186</b> | <b>202,315</b> | <b>6,023</b> |
| <b>Всего:</b> |                                        |      |            | <b>41,825</b> | <b>51,438</b> | <b>151,35</b> | <b>1 235,64</b> | <b>0,995</b> | <b>24,981</b> | <b>1,362</b> | <b>15,783</b> | <b>175,255</b> | <b>647,227</b> | <b>304,582</b> | <b>9,412</b> |

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Творог с кипяченой сметаной 1/150/50 | 223  | 200        | 25,597        | 23,363        | 30,209        | 433,483        | 3,221        | 0,801         | 0,184        | 0,901        | 266,335        | 342,203        | 38,665        | 0,978        |
| 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             | 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        |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>500</b> | <b>26,487</b> | <b>23,483</b> | <b>55,586</b> | <b>539,637</b> | <b>3,256</b> | <b>35,841</b> | <b>0,184</b> | <b>1,101</b> | <b>302,387</b> | <b>362,504</b> | <b>53,341</b> | <b>2,604</b> |

Обед

|               |                                         |      |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545          | 0,02         | 22,05          | 0,18         | 1,668        | 27,687         | 20,28          | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200        | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998         | 0,561        | 17,326         | 0,163        | 2,044        | 38,402         | 124,373        | 35,614         | 1,289        |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90                    | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619          | 182,748         | 0,053        | 1,576          |              | 1,18         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30             | 0,021        | 0,203        | 24,54          | 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        |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>700</b> | <b>26,955</b> | <b>24,82</b>  | <b>71,052</b>  | <b>615,411</b>  | <b>0,82</b>  | <b>72,952</b>  | <b>0,364</b> | <b>5,135</b> | <b>113,764</b> | <b>350,495</b> | <b>142,019</b> | <b>4,575</b> |
| <b>Всего:</b> |                                         |      |            | <b>53,442</b> | <b>48,303</b> | <b>126,638</b> | <b>1 155,05</b> | <b>4,076</b> | <b>108,793</b> | <b>0,548</b> | <b>6,235</b> | <b>416,151</b> | <b>713</b>     | <b>195,36</b>  | <b>7,179</b> |

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |                |               |               |              |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 200        | 4,74          | 6,775         | 32,479        | 209,851        | 0,103        | 1,105        | 0,041        | 0,3          | 123,095        | 177,453       | 47,794        | 0,772        |
| 2             | Сыр твердый 1/20                     | -/-  | 20         | 5,36          | 5,04          |               | 66,8           | 0,006        | 0,14         | 0,042        | 0,08         | 200            | 120           | 11            |              |
| 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             | Кофейный напиток с молоком 1/200     | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0            | 0,785        | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897        | 10,04         | 0,114        |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>520</b> | <b>12,564</b> | <b>13,427</b> | <b>60,958</b> | <b>414,927</b> | <b>0,144</b> | <b>37,03</b> | <b>0,097</b> | <b>0,587</b> | <b>428,031</b> | <b>369,35</b> | <b>79,834</b> | <b>2,136</b> |

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 в соусе 1/90          | 1736 | 90         | 12,103        | 12,702        | 13,038         | 214,886         | 0,093        | 1,715         | 0,048        | 2,771         | 13,011         | 81,333         | 45,265         | 1,24          |
| 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         |
| <b>Итого:</b> |                                           |      | <b>700</b> | <b>23,675</b> | <b>30,12</b>  | <b>78,111</b>  | <b>678,223</b>  | <b>0,447</b> | <b>50,944</b> | <b>0,754</b> | <b>9,716</b>  | <b>145,199</b> | <b>286,032</b> | <b>132,454</b> | <b>8,873</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                           |      |            | <b>36,239</b> | <b>43,547</b> | <b>139,069</b> | <b>1 093,15</b> | <b>0,591</b> | <b>87,973</b> | <b>0,851</b> | <b>10,303</b> | <b>573,23</b>  | <b>655,382</b> | <b>212,288</b> | <b>11,009</b> |

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        |
| <b>Итого:</b> |                                          |      | <b>465</b> | <b>17,818</b> | <b>20,394</b> | <b>61,442</b> | <b>500,581</b> | <b>0,279</b> | <b>8,276</b> | <b>1,472</b> | <b>5,944</b> | <b>77,597</b> | <b>310,683</b> | <b>139,764</b> | <b>3,068</b> |

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 и сметаной 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 с маслом 1/150                                    | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |        | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |

|               |                            |  |     |            |               |               |                |                 |              |               |              |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5             | Напиток из 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        |
| <b>Итого:</b> |                            |  |     | <b>700</b> | <b>28,084</b> | <b>27,819</b> | <b>70,214</b>  | <b>643,563</b>  | <b>0,346</b> | <b>36,354</b> | <b>0,403</b> | <b>119,525</b> | <b>341,473</b> | <b>199,443</b> | <b>6,44</b>  |
| <b>Всего:</b> |                            |  |     |            | <b>45,902</b> | <b>48,213</b> | <b>131,656</b> | <b>1 144,14</b> | <b>0,625</b> | <b>44,63</b>  | <b>1,875</b> | <b>197,122</b> | <b>652,156</b> | <b>339,207</b> | <b>9,508</b> |

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |              |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/170/30       | 17   | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,816         | 0,261        | 4,284        | 111,166        | 235,426        | 20,9         | 2,629        |
| 2             | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0            | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,04        | 0,114        |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)/100  | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2          | 17           | 25             | 17             | 11           | 1,25         |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>500</b> | <b>16,885</b> | <b>19,159</b> | <b>33,851</b> | <b>375,376</b> | <b>0,113</b> | <b>37,601</b> | <b>0,275</b> | <b>4,491</b> | <b>216,102</b> | <b>307,323</b> | <b>41,94</b> | <b>3,992</b> |

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             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,28         | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087         |
| 3             | Рыба припущенная с овощами 1/90                       | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002         | 22,692         | 178,978        | 0,125        | 0,6           | 0,091        | 0,464        | 39             | 269,27         | 40,8           | 0,859         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,94          | 149,511        | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186        | 47,16          | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200          | 116  | 200        | 0             | 0             | 22,4           | 89,603         | 0,04         | 1,8           | 0,02         | 0,02         | 14             | 14             | 8              | 2,8           |
| <b>Итого:</b> |                                                       |      | <b>700</b> | <b>28,708</b> | <b>16,636</b> | <b>87,471</b>  | <b>614,437</b> | <b>0,424</b> | <b>55,327</b> | <b>0,534</b> | <b>4,631</b> | <b>158,443</b> | <b>474,089</b> | <b>117,767</b> | <b>6,534</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                       |      |            | <b>45,593</b> | <b>35,795</b> | <b>121,322</b> | <b>989,814</b> | <b>0,537</b> | <b>92,927</b> | <b>0,81</b>  | <b>9,122</b> | <b>374,545</b> | <b>781,412</b> | <b>159,707</b> | <b>10,527</b> |

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

|               |                                                          |      |            |               |             |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|----------------------------------------------------------|------|------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                  | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653       | 4,185         | 53,545         | 0,02         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687        | 20,28          | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698      | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771        | 73,602         | 16,365         | 1,119        |
| 3             | Каша гречневая с маслом 1/150                            | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119       | 35,774        | 216,673        | 0,226        | 1,576         | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 4             | Чай заварной с сахаром 1/200                             | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031       | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06          | 0            | 0,074        | 12,528        | 4,95           | 4,664          | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                                                          |      | <b>500</b> | <b>19,212</b> | <b>25,5</b> | <b>69,121</b> | <b>582,832</b> | <b>0,604</b> | <b>22,833</b> | <b>0,213</b> | <b>8,074</b> | <b>79,991</b> | <b>257,985</b> | <b>138,662</b> | <b>5,601</b> |

Обед

|               |                                                             |      |            |               |              |               |                 |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60                                       | 462  | 60         | 0,772         | 4,879        | 4,745         | 65,981          | 0,028        | 6,072         | 0,187        | 2,196         | 13,852         | 25,774         | 11,693         | 0,521        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567        | 8,151         | 117,292         | 0,061        | 15,066        | 0,178        | 1,97          | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Мясо птицы припущенное с овощами 1/90                       | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102       | 2,619         | 182,748         | 0,053        | 1,576         | 0,021        | 1,18          | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4             | Рис отварной с маслом 1/150                                 | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331        | 41,024        | 218,195         | 0,179        | 2             | 0,12         | 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         | 68,72           | 0,012        | 2             | 0,02         | 0,12          | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| <b>Итого:</b> |                                                             |      | <b>700</b> | <b>24,696</b> | <b>28,88</b> | <b>73,559</b> | <b>652,936</b>  | <b>0,333</b> | <b>24,714</b> | <b>0,386</b> | <b>5,939</b>  | <b>118,601</b> | <b>359,857</b> | <b>153,849</b> | <b>3,656</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                             |      |            | <b>43,908</b> | <b>54,38</b> | <b>142,68</b> | <b>1 235,77</b> | <b>0,937</b> | <b>47,546</b> | <b>0,598</b> | <b>14,013</b> | <b>198,592</b> | <b>617,842</b> | <b>292,511</b> | <b>9,257</b> |

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Творог с кипяченой сметаной 1/150/50 | 223  | 200        | 25,597        | 23,363        | 30,209        | 433,483        | 3,221        | 0,801         | 0,184        | 0,901        | 266,335        | 342,203        | 38,665        | 0,978        |
| 2             | Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            | 0,3          | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)/150      | 518  | 150        | 0,975         | 0,15          | 13,425        | 58,95          | 0,053        | 52,5          | 0,184        | 1,201        | 37,5           | 25,5           | 16,5          | 1,875        |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>550</b> | <b>26,812</b> | <b>23,533</b> | <b>60,061</b> | <b>559,287</b> | <b>3,274</b> | <b>53,341</b> | <b>0,184</b> | <b>1,201</b> | <b>314,887</b> | <b>371,004</b> | <b>58,841</b> | <b>3,229</b> |

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 | 336  | 200        | 4,626         | 6,519         | 10,373         | 118,668         | 0,061        | 6,082         | 0,166        | 2,08         | 25,674         | 43,274         | 14,268         | 0,743        |
| 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 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        |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200          | 1658 | 200        | 0,16          | 17,02         | 68,72          | 68,72           | 0,012        | 2             | 0,12         | 0,12         | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| <b>Итого:</b> |                                   |      | <b>700</b> | <b>19,314</b> | <b>28,04</b>  | <b>67,241</b>  | <b>598,584</b>  | <b>0,631</b> | <b>42,201</b> | <b>1,387</b> | <b>6,113</b> | <b>98,27</b>   | <b>267,01</b>  | <b>95,034</b>  | <b>3,656</b> |
| <b>Всего:</b> |                                   |      |            | <b>46,126</b> | <b>51,573</b> | <b>127,303</b> | <b>1 157,87</b> | <b>3,905</b> | <b>95,542</b> | <b>1,571</b> | <b>7,313</b> | <b>413,157</b> | <b>638,014</b> | <b>153,875</b> | <b>6,884</b> |

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак



|        |                                                        |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------|--------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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 со сметаной 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 с маслом 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 3/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 | 72,587  | 648,279  | 0,622 | 47,353 | 0,251 | 6,931  | 129,165 | 265,01  | 88,106  | 7,675  |
| Всего: |                                                        |      |     | 41,651 | 52,57  | 128,893 | 1 155,31 | 0,929 | 53,694 | 1,724 | 15,798 | 195,05  | 565,749 | 272,366 | 13,063 |

20 день пятница (4 неделя)

|         |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1       | Творог с кипяченой сметаной 1/150/50 | 223  | 200 | 25,597 | 23,363 | 30,209 | 433,483 | 3,221 | 0,801  | 0,184 | 0,901 | 266,335 | 342,203 | 38,665 | 0,978 |
| 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 | 26,487 | 23,483 | 55,586 | 539,637 | 3,256 | 35,841 | 0,184 | 1,101 | 302,387 | 362,504 | 53,341 | 2,604 |

Обед

|        |                                                             |      |     |        |        |         |          |       |         |       |       |         |         |         |       |
|--------|-------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185   | 53,545   | 0,02  | 22,05   | 0,18  | 1,668 | 27,687  | 20,28   | 11,232  | 0,369 |
| 2      | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151   | 117,292  | 0,061 | 15,066  | 0,178 | 1,97  | 39,534  | 41,794  | 17,748  | 0,823 |
| 3      | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                           | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91   | 379,11   | 0,623 | 34,65   | 0,32  | 3,777 | 39,692  | 199,453 | 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 |
| Итого: |                                                             |      | 660 | 21,826 | 32,664 | 59,206  | 618,106  | 0,709 | 73,766  | 0,678 | 7,454 | 119,113 | 263,732 | 89,812  | 4,137 |
| Всего: |                                                             |      |     | 48,312 | 56,147 | 114,792 | 1 157,74 | 3,966 | 109,607 | 0,862 | 8,555 | 421,5   | 626,236 | 143,153 | 6,74  |