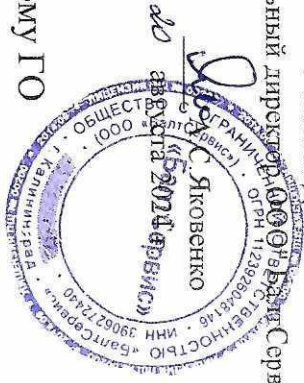


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Ильин А.И. Директор
 Савельева Т.В. Советская



Генеральный директор ООО «Орбита Сервис»

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) по Советскому ГО 2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

01 день понедельник (1 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	123,1	177,45	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	1,25	
3	Фрукты свежие по сезону (я) 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	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,03	369,35	79,834	2,136

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак																
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 натуральный без хлеба 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	32,92	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
5	Компот из яблок 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	43,77	1,458	9,182	128,88	269,51	106,901	4,223
Всего:				31,971	44,704	141,43	1 095,94	0,776	80,8	1,555	9,769	556,91	638,86	186,735	6,359	

03 день четверг (1 неделя)

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	199,45	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	237,63	84,416	3,448

04 день пятница (1 неделя)

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	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	14,85	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	114,5	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	159,15	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	30,34	0,403	8,369	119,53	314,47	199,413	6,44
Всего:		45,617	82,952	119,59	1.137,40	1,032	75,94	1,83	13,07	191,83	530,11	283,859	9,888
05 день среда (1 неделя)													
Завтрак													

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,68	361,5	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:															
			500	22,799	29,652	17,573	428,361	0,119	36,34	0,341	6,692	412,45	434,37	50,7	4,172
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	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	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	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	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	14	14	8	2,8
Итого:															
			700	28,716	16,076	82,923	591,237	0,407	51,14	0,522	4,43	149,51	448,71	109,679	6,19
				51,515	45,728	100,5	1.019,60	0,526	87,47	0,864	11,122	561,96	883,08	160,379	10,362
Всего:															
				48,685	51,634	128,03	1.171,57	3,995	100,4	0,599	6,939	427,28	659,34	156,027	7,651
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) 1/90															
2		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	0,021	3,544	22,005	159,15	106,401	3,573	
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01	70,278	49,949	11,164	0,589	
Итого:															
			500	20,613	25,55	71,568	598,674	0,603	15,74	0,307	7,557	133,7	305,08	146,677	5,758
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
Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200															
2		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	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	272,5	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	34,66	0,679	8,432	118,37	342,32	147,581	3,665
				42,547	54,084	143,59	1.231,31	0,922	50,41	0,985	15,989	252,07	647,4	294,258	9,422
05 день пятница (1 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	266,34	342,2	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
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	35,84	0,184	1,101	302,39	362,5	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 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	Тефтели мясные в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	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 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	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,53	0,415	5,838	124,89	296,84	102,686	5,047
				48,685	51,634	128,03	1.171,57	3,995	100,4	0,599	6,939	427,28	659,34	156,027	7,651

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	0,173	1,103	0,041	2,72	119,1	198,25	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) (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
Итого:			520	15,634	14,127	64,758	448,707	0,214	37,03	0,097	3,007	424,03	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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	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	45,44	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4	Компот из яблок 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	63,39	1,81	7,666	141,55	272	101,77	4,045
Всего:				37,51	46,535	127,7	1 079,67	0,899	100,4	1,907	10,673	565,58	662,15	226,804	8,231

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

Выпечка куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с квасузой 1/30															
1	Хлеб	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,55	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	32,92	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	46,52	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
Расольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200		1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	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	263,66	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	29,32	0,738	11,012	104,92	357,23	195,944	6,397
Всего:				42,237	50,695	122,2	1 114,02	0,576	75,84	1,386	18,165	195,47	540,65	283,853	9,342

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 с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,01	271,13	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 (в) 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	39,08	1,41	6,879	352,72	375,15	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
Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	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	208,98	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	66,43	0,498	7,575	151,91	293,36	131,172	4,737
Всего:				41,76	55,059	93,833	1 037,90	0,455	105,5	1,908	14,454	504,63	668,51	196,282	8,656

09 день четверг (2 неделя)

Защитник																						
1	Салат Овощный 1/60	655	60	0,709	3,634	4,693	54,314	0,033	4,003	0,72	1,755	17,605	28,349	16,167	0,533							
2	Выпечка мясной с творогом заливочная (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	174,91	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							
Итого:										500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914	84,184	276,04	102,267	3,389

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	263,66	157,576	4,428							
4	Компот из ягод 3л 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147							
Итого:										660	26,31	28,22	77,135	667,757	0,425	19,96	0,573	10,869	91,071	371,19	202,315	6,023
Всего:										41,825	51,438	151,35	1,235,64	0,995	24,98	1,362	15,783	175,26	647,23	304,582	9,412	

10 день пятница (2 недели)																						
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	266,34	342,2	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							
Итого:										500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,84	0,184	1,101	302,39	362,5	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 рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,33	0,163	2,044	38,402	124,37	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	113,37	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							
Итого:										700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,95	0,364	5,135	113,76	350,5	142,019	4,575
Всего:										53,442	48,303	126,64	1,155,05	4,076	108,8	0,548	6,235	416,15	713	195,36	7,179	

11 день понедельник (3 недели)																						
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	123,1	177,45	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							
Итого:										520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,03	369,35	79,834	2,136

Обед																						
1	Салат из квашеной капусты со свежкой 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	7,338	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	32,92	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286							
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497							
Итого:										700	23,675	30,12	78,111	678,223	0,447	50,94	0,754	9,716	145,2	286,03	132,454	8,873
Всего:										36,239	43,547	139,07	1,093,15	0,591	87,97	0,851	10,303	573,23	655,38	212,288	11,009	

12 день вторник (3 недели)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	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	272,5	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
<i>Итого:</i>			465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,943	77,597	59,68	132,764	3,008

Обед

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью															
1	1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200															
2		1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,85	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	114,5	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	159,15	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
<i>Итого:</i>			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,35	0,403	8,369	119,53	341,47	199,443	6,44
Всего:				45,902	48,213	131,66	1144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,12	652,16	339,207	9,508

13 день среда (3 недели)

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	111,17	235,43	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 (у)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	16,885	19,159	33,851	375,376	0,113	37,6	0,275	4,491	216,1	307,32	41,94	3,992

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
Расолятник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200															
2		1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	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	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	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	14	14	8	2,8
<i>Итого:</i>			700	28,708	16,636	87,471	614,437	0,424	55,33	0,534	4,631	158,44	474,09	117,767	6,534
Всего:				45,593	35,795	121,32	989,814	0,537	92,93	0,81	9,122	374,55	781,41	159,707	10,527

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90															
2		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		0,021	3,544	22,005	159,15	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		12,528	4,95	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			500	19,212	25,5	69,121	582,832	0,604	22,83	0,213	8,074	79,991	257,99	138,662	5,601

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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200															
2		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	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		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	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
<i>Итого:</i>			700	24,696	28,88	73,559	652,936	0,333	24,71	0,386	5,939	118,6	359,86	153,849	3,656
Всего:				43,908	54,38	142,68	1235,77	0,937	47,55	0,598	14,013	198,59	617,84	292,511	9,257

15 день пятница (3 недели)

1	Творог с киви-джемом сметаной 1/150/50	222	109	25,377	23,363	30,209	433,483	3,221	9,801	0,184	0,961	299,314	212,2	38,664	0,978
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1609	200	0,24	0,02	16,428	60,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,670	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		550	550	26,812	23,533	60,061	559,287	3,274	53,34	0,184	1,201	314,89	371	58,841	3,229

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 элм 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:		700	700	19,314	28,04	67,241	598,584	0,631	42,2	1,387	6,113	98,27	267,01	95,034	3,656
Всего:				46,126	51,573	127,3	1157,87	3,905	95,54	1,571	7,313	413,16	638,01	153,875	6,884

16 день понедельник (4 недели)

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	123,1	177,45	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	1,25
3	Фрукты свежие (яблоко) (я) 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	520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,03	369,35	79,834	2,136

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	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
5	Компот из клюквы 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:		700	700	25,099	27,035	82,662	674,357	0,336	40,43	0,433	5,329	143,1	369,29	160,952	4,088
Всего:				37,664	40,461	143,62	1089,28	0,48	77,46	0,53	5,916	571,13	738,64	240,786	6,224

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба)															
1	1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,91	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 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	475	18,424	21,901	66,382	536,332	0,613	13,97	0,159	6,938	62,879	245,52	134,055	5,454

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,44	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		660	660	21,681	31,312	59,706	607,357	0,679	58,73	1,366	7,62	127,62	269,23	99,153	4,197
Всего:				40,105	53,213	126,09	1143,69	1,291	72,7	1,525	14,558	190,5	514,75	233,209	9,651

18 день среда (4 недели)

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	111,17	235,43	20,9	2,629
---	----------------------------	----	-----	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------	-------

2	Фрукты свежие по сезону (ы)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	9,006	127,51	103,1	23,5	0,586
<i>Итого:</i>			500	18,593	20,387	34,624	359,356	0,114	35,12	0,281	4,49	20,368	388,53	54,4	4,465

<i>Обед</i>		Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью													
1	1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	На бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Терфели куринная 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	48,907	1,006
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
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
<i>Итого:</i>			700	20,622	26,356	66,425	585,396	0,305	65,59	0,365	5,871	149,22	275,28	119,184	4,27
<i>Всего:</i>				39,215	46,744	101,05	981,752	0,419	103,7	0,646	10,361	412,89	630,81	174,584	8,735

<i>Завтрак</i>		Салат из моркови с маслом 1/60													
1	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	263,66	157,576	4,428
3	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
<i>Итого:</i>			460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867	65,885	300,74	184,26	5,389

<i>Обед</i>		Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60													
1	1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
2	Колбаса 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
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
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
<i>Итого:</i>			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,35	0,251	6,931	129,17	265,01	88,106	7,675
<i>Всего:</i>				41,651	52,57	128,89	1155,31	0,929	53,69	1,724	15,798	195,05	565,75	272,366	13,063

<i>Завтрак</i>		Творог с кипяченой сметаной 1/150/50													
1	1/100	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (ы)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
<i>Итого:</i>			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,84	0,184	1,101	302,39	362,5	53,341	2,604

<i>Обед</i>		Салат из свежей капусты с морковью 1/60													
1	1/200	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	15,07	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	199,45	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
<i>Итого:</i>			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,77	0,678	7,454	119,11	263,73	89,812	4,137
<i>Всего:</i>				48,312	56,147	114,79	1157,74	3,966	109,6	0,862	8,555	421,5	626,24	143,153	6,74