



"Согласовано"  
ИП Мадиссон С.В.

14 августа 2023 г.



"Утверждаю"

Директор МОАУ СОШ №56

Коломиец А.В.

17 августа 2023 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) г. Калининграда

2023-2024 г

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПин 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

**01 день понедельник (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	200	6,810	7,675	32,779	227,431
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>16,342</b>	<b>15,755</b>	<b>62,031</b>	<b>455,287</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
5	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>32,858</b>	<b>27,503</b>	<b>80,156</b>	<b>699,583</b>

**Всего:**

**02 день вторник (1 неделя)**

<b>Итого:</b>				<b>49,200</b>	<b>43,258</b>	<b>142,187</b>	<b>1 154,870</b>
---------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2	Масо тушеное с овощами 1/90	123 (СР № 251 Б)	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/40	1752 (СР № 45)	40	0,562	1,636	2,266	26,041
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>22,693</b>	<b>23,460</b>	<b>57,427</b>	<b>531,614</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (СР № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746
4	Компот из ягод э/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,178</b>	<b>32,357</b>	<b>64,466</b>	<b>653,791</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,870</b>	<b>55,817</b>	<b>121,893</b>	<b>1 185,404</b>

**03 день среда (1 неделя)****Завтрак**

1	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072 (СР № 212)	200	23,318	23,170	3,099	314,203
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>25,588</b>	<b>24,751</b>	<b>29,440</b>	<b>442,874</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Рассолник Ленинградский (с рисом) со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1766 (СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок и ягод э/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>19,002</b>	<b>25,077</b>	<b>77,143</b>	<b>610,277</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,591</b>	<b>49,828</b>	<b>106,583</b>	<b>1 053,151</b>

**04 день четверг (1 неделя)****Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	1755 (СР №223)	170	24,847	18,863	44,129	445,663
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>25,942</b>	<b>19,343</b>	<b>72,595</b>	<b>568,234</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394	38,921
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо птицы тушеное с овощами 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Пюре гороховое 1/150	0579 (СР № 199)	150	16,109	8,348	33,549	273,767
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860
6	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>900</b>	<b>37,197</b>	<b>29,930</b>	<b>83,722</b>	<b>753,045</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,139</b>	<b>49,273</b>	<b>156,317</b>	<b>1 321,278</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая по-купечески 1/200	2515 (СР № 291)	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,538</b>	<b>19,981</b>	<b>69,944</b>	<b>553,755</b>

**Обед**

1	Салат из свежлы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Коллета мясная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	1772 (СР № 268)	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>19,305</b>	<b>31,517</b>	<b>75,897</b>	<b>664,464</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,843</b>	<b>51,498</b>	<b>145,841</b>	<b>1 218,219</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	200	7,810	7,475	36,279	243,631
---	--	-----------------	-----	-------	-------	--------	---------

2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040			66,800
3	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>13,940</b>	<b>12,846</b>	<b>60,270</b>	<b>412,452</b>	

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062	
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	
3	Плов с мясом 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837	
4	Компот из яблок и ягод э/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,614</b>	<b>35,104</b>	<b>87,452</b>	<b>768,201</b>	
<b>Всего:</b>				<b>39,554</b>	<b>47,950</b>	<b>147,722</b>	<b>1 180,653</b>	

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	
2	Рагу овощное с курицей 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529	
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,688</b>	<b>19,675</b>	<b>52,941</b>	<b>471,585</b>	

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	
2	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	
5	Компот из ягод э/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>23,941</b>	<b>26,982</b>	<b>77,904</b>	<b>650,222</b>	
<b>Всего:</b>				<b>44,629</b>	<b>46,657</b>	<b>130,845</b>	<b>1 121,807</b>	

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	1755 (СР № 223)	170	24,847	18,863	44,129	445,663	
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571	



Итого:	520	27,442	20,593	74,945	594,884
--------	-----	--------	--------	--------	---------

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/240	1728 (СР № 259)	240	19,943	25,732	35,892	454,931
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
Итого:			700	24,481	37,638	65,667	699,332

Всего:

09 день четверг (2 недели)		51,922		58,231	140,612	1 294,215
----------------------------	--	--------	--	--------	---------	-----------

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/30	1756 (СР № 45)	30	0,398	1,231	1,697	19,461
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:			470	21,819	19,169	64,868	519,271

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР № 49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Итого:			700	31,448	16,222	81,436	597,533

Всего:

10 день пятница (2 недели)		53,268		35,391	146,304	1 116,804
----------------------------	--	--------	--	--------	---------	-----------

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			535	15,328	17,142	35,521	357,674

## Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (СР № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
2	Суп с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Картофель тушеный 1/150	1699 (СР № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
5	Компот из яблома 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150

Итого:

700 29,276 31,012 68,058 668,446

Всего: 44,604 48,154 103,579 1 026,120

## 11 День понедельник (3 недели)

## Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956

Итого:

520 14,272 14,855 61,731 437,707

## Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181 (СР № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Картофель запеченный 1/150	398 (СР № 314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858
5	Компот из яблок и ягод э/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875

Итого:

700 29,867 31,325 65,655 664,009

Всего: 44,139 46,180 127,386 1 101,716

## 12 День вторник (3 недели)

## Завтрак

1	Рагу овощное с курицей 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921

Итого:

500 17,286 16,965 47,680 412,550

## Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Рассольник Ленинградский (с рисом) со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1766 (СР № 234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>18,790</b>	<b>26,274</b>	<b>73,772</b>	<b>606,715</b>
<b>Всего:</b>				<b>36,076</b>	<b>43,239</b>	<b>121,452</b>	<b>1 019,265</b>

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/30	1817 (СР № 29)	30	0,471	1,827	2,285	27,470
2	Гуляши мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б)	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>475</b>	<b>22,362</b>	<b>23,618</b>	<b>56,545</b>	<b>528,186</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 2/100/50	0998 (СР № 287)	250	26,670	30,515	24,387	478,861
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<b>Итого:</b>			<b>710</b>	<b>31,325</b>	<b>39,991</b>	<b>55,748</b>	<b>708,214</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,687</b>	<b>63,609</b>	<b>112,293</b>	<b>1 236,400</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (СР № 223)	170	24,847	18,863	44,129	445,663
2	Фрукты свежие по сезону (у) 1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>27,636</b>	<b>20,824</b>	<b>77,082</b>	<b>606,289</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР № 49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Уха 1/200	1724 (СР № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998

3	Плов с мясом 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,705</b>	<b>33,975</b>	<b>99,568</b>	<b>818,867</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,341</b>	<b>54,799</b>	<b>176,650</b>	<b>1 425,156</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Омлет с сыром 1/200	1425 (СР № 213)	200	20,319	28,028	2,243	342,505
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
3	Кукуруза припущенная порционная 1/100	115 (СР № 70)	50	2,000		11,000	52,000
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>22,439</b>	<b>28,059</b>	<b>28,284</b>	<b>455,426</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394	38,921
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофель запеченный 1/150	398 (СР № 314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858
5	Компот из яблок 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>21,981</b>	<b>26,809</b>	<b>91,166</b>	<b>693,862</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,420</b>	<b>54,868</b>	<b>119,450</b>	<b>1 149,288</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>7,204</b>	<b>8,587</b>	<b>60,958</b>	<b>349,927</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Каша гречневая по-купечески 1/240	2515 (СР № 291)	240	24,898	21,623	44,388	471,755
4	Компот из яблок и ягод э/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>29,457</b>	<b>33,523</b>	<b>74,153</b>	<b>716,150</b>





Завтрак							
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Фрукты свежие (яблоки) (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>8,625</b>	<b>7,811</b>	<b>60,420</b>	<b>346,477</b>

Обед							
1	Салат из свежеты с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Запеканка картофельная с курицей и сметаной 1/200/20	1445 (СР № 284)	240	19,989	16,798	29,523	349,225
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,155</b>	<b>28,620</b>	<b>59,088</b>	<b>594,551</b>
<b>Всего:</b>				<b>33,780</b>	<b>36,431</b>	<b>119,509</b>	<b>941,028</b>

20 день пятница (4 недели)							
Завтрак							
1	Кашка яичная молочная с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752
2	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/100			6,643	3,912	16,919	129,456
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>25,178</b>	<b>25,542</b>	<b>34,884</b>	<b>470,129</b>

Обед							
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171 (СР № 45)	60	0,754	2,477	3,718	40,176
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Компот из яблома 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150
4	Плов с курицей 1/240	1443 (СР № 291)	240	21,870	20,795	56,004	498,651
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>27,304</b>	<b>29,833</b>	<b>98,907</b>	<b>773,341</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,482</b>	<b>55,375</b>	<b>133,791</b>	<b>1 243,470</b>