

Согласовано " \_\_\_\_\_"  
ИП Мадиссон С.В.



"Утверждено"  
Директор МОАУ СОШ №56  
Кожомиец А.В.  
17 августа 2023 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и 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 понеделник (1 неделя)

Завтрак							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель отварной с маслом 1/180	1711(СР № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			525	25,640	21,626	50,528	499,304

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	Биточек мясной натуральной запеченный 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	15,158	13,238	233,681
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР№ 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875
Итого:			700	23,033	28,648	90,961	713,808
Всего:				48,672	50,274	141,488	1 213,112

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак							
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/30	1752 (СР № 45)	30	0,422	1,227	1,700	19,531
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/80	1772 (СР № 268)	80	10,836	14,915	12,761	228,618
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/250/5	404 (СР №377)	255	0,195	0,043	18,952	76,976
Итого:			545	19,705	22,327	76,341	585,132

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 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,874	21,767	36,637	429,944
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>27,053</b>	<b>33,228</b>	<b>65,932</b>	<b>670,988</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,758</b>	<b>55,555</b>	<b>142,273</b>	<b>1 256,121</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Фриттата с курицей, зеленью и овощами (без молока) 1/200	1072 (СР № 212)	200	23,318	23,170	3,099	314,203
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
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>555</b>	<b>24,458</b>	<b>23,656</b>	<b>31,715</b>	<b>437,599</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Рассольник Ленинградский (с рисом) на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная натуральная. 1/90	1766( СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,616</b>	<b>24,582</b>	<b>78,613</b>	<b>610,155</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,075</b>	<b>48,238</b>	<b>110,329</b>	<b>1 047,754</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Кукуруза припущенная 1/200	115 (СР № 70)	50	2,000		11,000	52,000
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
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>335</b>	<b>23,052</b>	<b>13,889</b>	<b>28,266</b>	<b>330,278</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	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Чай заварной с лимоником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,709</b>	<b>25,852</b>	<b>74,277</b>	<b>628,613</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,761</b>	<b>39,742</b>	<b>102,543</b>	<b>958,891</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) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>21,877</b>	<b>18,502</b>	<b>64,103</b>	<b>510,433</b>

**Обед**

1	Салат из свежкы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
---	-------------------------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------

2	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета мясная натуральная запеченная 1/90	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 яблок 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>41,181</b>	<b>50,019</b>	<b>140,000</b>	<b>1 174,896</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882
2	Мясо птицы отварное в бульоне1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель запеченный 1/180	398 (СР №314)	180	5,299	6,462	42,819	250,629
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>495</b>	<b>26,822</b>	<b>21,578</b>	<b>62,075</b>	<b>549,789</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 на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Плов с мясом 1/250	1692 (Ср № 265)	250	19,828	25,323	53,155	519,833
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>710</b>	<b>24,629</b>	<b>34,795</b>	<b>83,881</b>	<b>747,197</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,451</b>	<b>56,373</b>	<b>145,956</b>	<b>1 296,986</b>

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2	Рагу овощное с курицей 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/250/5	404 (СР №377)	255	0,195	0,043	18,952	76,976
<b>Итого:</b>			<b>485</b>	<b>16,951</b>	<b>16,711</b>	<b>43,540</b>	<b>392,362</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Канна гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из ябл 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>40,892</b>	<b>43,693</b>	<b>121,444</b>	<b>1 042,584</b>

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета куриная натуральная 1/80	1750 (СР № 294)	80	12,023	12,193	12,253	206,835
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007
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>465</b>	<b>20,441</b>	<b>18,371</b>	<b>70,372</b>	<b>528,588</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 на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728 (СР № 259)	250	20,774	26,805	37,388	473,887
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>25,312</b>	<b>38,710</b>	<b>67,163</b>	<b>718,287</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,752</b>	<b>57,081</b>	<b>137,535</b>	<b>1 246,876</b>

**09 день четверг (2 недели)**

<b>Завтрак</b>							
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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,926</b>	<b>18,559</b>	<b>68,736</b>	<b>525,680</b>

**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	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	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>31,082</b>	<b>15,721</b>	<b>82,896</b>	<b>597,406</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,008</b>	<b>34,280</b>	<b>151,632</b>	<b>1 123,086</b>

**10 день пятница (2 недели)**

<b>Завтрак</b>							
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837
2	Омлет (без молока) 1/200	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879
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
<b>Итого:</b>			<b>535</b>	<b>18,372</b>	<b>22,680</b>	<b>35,374</b>	<b>419,111</b>

**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 отварное в бульоне 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150
5	Картофель тушеный 1/150	1699 (СР № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>29,276</b>	<b>31,012</b>	<b>68,058</b>	<b>668,446</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,648</b>	<b>53,693</b>	<b>103,432</b>	<b>1 087,557</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834

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>525</b>	<b>26,531</b>	<b>21,540</b>	<b>70,474</b>	<b>581,877</b>

**Обед**

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181 (СР № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749
2	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Мясо птицы с овощами 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 з/м 1/200	1448 (СР№ 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>29,867</b>	<b>31,325</b>	<b>65,655</b>	<b>664,009</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,398</b>	<b>52,864</b>	<b>136,129</b>	<b>1 245,886</b>

**12 день вторник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
2	Овощи тушеные с курицей 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,331</b>	<b>16,970</b>	<b>47,830</b>	<b>413,375</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	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная натуральная 1/90	1766(СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,440</b>	<b>25,779</b>	<b>76,925</b>	<b>613,474</b>
<b>Всего:</b>				<b>35,771</b>	<b>42,750</b>	<b>124,755</b>	<b>1 026,849</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	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007
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>505</b>	<b>23,737</b>	<b>24,641</b>	<b>63,700</b>	<b>571,520</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Свекольник на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Голубцы ленивые из курицы в соусе 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>55,062</b>	<b>64,633</b>	<b>119,448</b>	<b>1 279,734</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702 (СР № 259)	200	17,499	17,413	29,310	343,955
---	-------------------------------------	-----------------	-----	--------	--------	--------	---------

2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
3	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>18,639</b>	<b>17,899</b>	<b>57,926</b>	<b>467,351</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 1/250	1692 (Ср № 265)	250	19,828	25,323	53,155	519,833
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>710</b>	<b>27,720</b>	<b>33,666</b>	<b>95,997</b>	<b>797,863</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,359</b>	<b>51,565</b>	<b>153,923</b>	<b>1 265,214</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет (без молока) 1/200	1706 (СР № 210)	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Фрукты свежие (яблоко) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
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>555</b>	<b>17,400</b>	<b>21,130</b>	<b>31,054</b>	<b>383,984</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 с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Котлета куриная натуральная 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711 (СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
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>20,602</b>	<b>25,827</b>	<b>79,884</b>	<b>634,388</b>
<b>Всего:</b>				<b>38,002</b>	<b>46,956</b>	<b>110,939</b>	<b>1 018,372</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/40	1672 (СР №45)	40	0,628	1,635	2,653	27,843
2	Котлета мясная натуральная 1/80	1772 (СР № 268)	80	10,836	14,915	12,761	228,618
3	Картофель запеченный 1/180	398 (СР №314)	180	5,299	6,462	42,819	250,629
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>505</b>	<b>16,928</b>	<b>23,047</b>	<b>73,425</b>	<b>568,837</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 на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Каша гречневая по-купечески 1/250	2515 (СР № 291)	250	25,936	22,524	46,238	491,411
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>710</b>	<b>30,494</b>	<b>34,424</b>	<b>76,003</b>	<b>735,806</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,422</b>	<b>57,472</b>	<b>149,428</b>	<b>1 304,643</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
---	--------------------	----------------	----	-------	-------	-------	-------

2	Тефтели мясная в соусе 1/90	134 (СР № 279)	90	10,727	13,461	11,051	208,257
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834
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>505</b>	<b>15,668</b>	<b>18,727</b>	<b>76,371</b>	<b>536,694</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	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711 (СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из ягод <sup>3</sup> /м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,257</b>	<b>14,959</b>	<b>80,703</b>	<b>570,472</b>

**Всего:**

**43,925 33,686 157,074 1 107,166**

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
2	Плов с мясом птицы 1/200	1443 (СР № 291)	200	16,904	16,704	41,976	385,856
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>18,044</b>	<b>17,190</b>	<b>70,592</b>	<b>509,252</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Капуста тушеная с мясом 1/250	1513 (СР 256,321)	250	20,751	28,226	26,473	442,928
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>26,174</b>	<b>37,278</b>	<b>57,830</b>	<b>671,521</b>

**Всего:**

**44,218 54,468 128,422 1 180,773**

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Капса гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007
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>495</b>	<b>29,485</b>	<b>20,092</b>	<b>61,454</b>	<b>544,585</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Запеканка картофельная с курицей и соусом 1/200/40	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>

**Всего:**

**54,639 48,712 120,543 1 139,136**

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет (без молока) 1/200	1706 (СР № 210)	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
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>555</b>	<b>17,400</b>	<b>21,130</b>	<b>31,054</b>	<b>383,984</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 с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Котлета куриная натуральная 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофель тушеный 1/150	1699 (СР № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
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>20,223</b>	<b>29,440</b>	<b>77,775</b>	<b>656,951</b>

**Всего:**

**37,623 50,570 108,829 1 040,935**