



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

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						Ca	P	Mg	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	123,095	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 (я)1/100	-/-	100	0,55	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	25			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 моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,302	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	Выпечка мясной натуральной без хлеба запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,905	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	2,72	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 яблок 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>19,407</b>	<b>31,277</b>	<b>80,473</b>	<b>681,013</b>	<b>0,632</b>	<b>43,768</b>	<b>1,458</b>	<b>9,182</b>	<b>128,881</b>	<b>269,512</b>	<b>106,901</b>	<b>4,223</b>
<b>Всего:</b>				<b>31,971</b>	<b>44,704</b>	<b>141,431</b>	<b>1 095,94</b>	<b>0,776</b>	<b>80,797</b>	<b>1,555</b>	<b>9,769</b>	<b>556,912</b>	<b>638,862</b>	<b>186,735</b>	<b>6,359</b>

## 02 день вторник (1 неделя)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,519	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>465</b>	<b>17,533</b>	<b>25,133</b>	<b>49,376</b>	<b>493,834</b>	<b>0,678</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,601</b>	<b>71,989</b>	<b>237,633</b>	<b>84,416</b>	<b>3,448</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,226	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Бульон с свежей капустой с картофелем и сметаной на	1439	200	4,366	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курятины 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	6,378	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	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>8,369</b>	<b>119,525</b>	<b>341,473</b>	<b>199,443</b>	<b>6,44</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,617</b>	<b>52,952</b>	<b>119,59</b>	<b>1 137,40</b>	<b>1,024</b>	<b>75,944</b>	<b>1,875</b>	<b>13,97</b>	<b>191,514</b>	<b>579,105</b>	<b>283,859</b>	<b>9,888</b>

## 03 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	306,683	361,501	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (я)1/100	-/-	100	0,55	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,799</b>	<b>29,652</b>	<b>17,573</b>	<b>428,361</b>	<b>0,119</b>	<b>36,337</b>	<b>0,341</b>	<b>6,692</b>	<b>412,453</b>	<b>434,365</b>	<b>50,7</b>	<b>4,172</b>

## Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,388	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	9,061	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	9,125	27,0	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	9,161	0,653	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	3,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,716</b>	<b>16,076</b>	<b>82,923</b>	<b>591,237</b>	<b>9,407</b>	<b>51,135</b>	<b>0,522</b>	<b>4,43</b>	<b>149,507</b>	<b>448,713</b>	<b>109,679</b>	<b>6,19</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,515</b>	<b>45,728</b>	<b>100,496</b>	<b>1 019,60</b>	<b>9,526</b>	<b>87,471</b>	<b>0,864</b>	<b>11,122</b>	<b>561,96</b>	<b>883,079</b>	<b>160,379</b>	<b>10,362</b>

04 день четверг (1 неделя)

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	9,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлеты Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	9,357	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	9,226	0,21	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	3,573
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01	0,01	70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,613</b>	<b>25,55</b>	<b>71,568</b>	<b>598,674</b>	<b>9,603</b>	<b>15,743</b>	<b>0,307</b>	<b>7,557</b>	<b>133,7</b>	<b>305,081</b>	<b>146,677</b>	<b>5,758</b>

**Обед**

1	Виттерст овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	9,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	9,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	9,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,934</b>	<b>28,535</b>	<b>72,022</b>	<b>632,633</b>	<b>9,319</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,432</b>	<b>118,366</b>	<b>342,316</b>	<b>147,581</b>	<b>3,665</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,547</b>	<b>54,084</b>	<b>143,59</b>	<b>1 231,31</b>	<b>9,922</b>	<b>50,405</b>	<b>0,985</b>	<b>15,989</b>	<b>252,066</b>	<b>647,397</b>	<b>294,258</b>	<b>9,422</b>

05 день пятница (1 неделя)

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	9,221	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	9,035	35	0,2	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	0,302	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>9,256</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	9,02	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	9,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Гарели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	9,344	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	9,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,02	16,96	68,16	9,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>22,198</b>	<b>28,152</b>	<b>72,444</b>	<b>631,934</b>	<b>9,739</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>5,838</b>	<b>124,888</b>	<b>296,839</b>	<b>102,686</b>	<b>5,047</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,685</b>	<b>51,634</b>	<b>128,03</b>	<b>1 171,57</b>	<b>9,995</b>	<b>100,372</b>	<b>0,599</b>	<b>6,939</b>	<b>427,275</b>	<b>659,343</b>	<b>156,027</b>	<b>7,651</b>

06 день понедельник (2 неделя)

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	9,173	1,105	0,041	2,72	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04	0,14	66,8	9,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	1,1
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	9,035	35	0,2	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>15,634</b>	<b>14,127</b>	<b>64,758</b>	<b>448,707</b>	<b>9,214</b>	<b>37,03</b>	<b>0,097</b>	<b>3,007</b>	<b>424,031</b>	<b>390,15</b>	<b>125,034</b>	<b>4,186</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	9,035	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	9,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с маслом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	9,36	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,02	26,22	106,86	3,03	0,03	0,014	0,007	21	19,356	8,2	0,497
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,876</b>	<b>32,408</b>	<b>62,946</b>	<b>630,959</b>	<b>9,685</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>7,666</b>	<b>141,545</b>	<b>272,003</b>	<b>101,77</b>	<b>4,045</b>
<b>Всего:</b>				<b>37,51</b>	<b>46,535</b>	<b>127,704</b>	<b>1 079,67</b>	<b>9,899</b>	<b>100,418</b>	<b>1,907</b>	<b>10,673</b>	<b>565,576</b>	<b>662,152</b>	<b>226,804</b>	<b>8,231</b>

07 день вторник (2 неделя)

**Завтрак**

1	Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	9,064	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	9,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286



3 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	40,4	205	0,55	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,328	6,05	3,204	0,569
<i>Итого:</i>		475	15,43	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,55	183,42	87,909	2,945

<b>Обед</b>														
1 Сахар 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 Капша 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 Паниток из шпината 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>		660	26,495	28,769	72,857	656,338	0,369	29,315	0,738	11,012	104,923	357,226	195,944	6,397

<b>Вечер:</b>														
<i>08 день среда (2 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар из моркови с маслом 1/60	1831	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	1,134
3 Колбасный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,067	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (с/г) 1/100	-	100	0,35	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		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

<b>Обед</b>														
1 Сахар из свежих с сыром 1/60	387	60	1,53	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
Шоколад из свежих фруктов с кайенским перцем на														
2 Бульон 1/200	1442	200	4,698	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	0,38	0,06	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>		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

<b>Вечер:</b>														
<i>09 день четверг (2 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар Осетинский 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 натуральной заправленный (без хлеба) 1/90	1183	90	10,306	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3 Рыб отпарной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	3,401	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	0,06	12,528	4,95	4,664	0,539
<i>Итого:</i>		500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914	84,184	276,042	102,267	3,389

<b>Обед</b>														
1 Сахар Овощной с картошкой 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	4,32	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3 Капша 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/л 1/200	1658	200	0,16	0,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
<i>Итого:</i>		660	26,31	28,22	77,135	667,757	0,425	19,959	0,573	10,869	91,071	371,186	202,315	6,023

<b>Вечер:</b>														
<i>10 день пятница (2 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
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 (с/г) 1/100	-	100	0,55	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3 Чай заварной с шпинатом 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>		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

<b>Обед</b>														
1 Сахар из свежих фруктов 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	7,303	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	0,426
4 Картофель отпарной с маслом 1/150	1711	150	3,353	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	0,38	0,03	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>		700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575

<b>Вечер:</b>														
<i>11 день понедельник (3 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар из свежих фруктов 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	7,303	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	0,426
4 Картофель отпарной с маслом 1/150	1711	150	3,353	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	0,38	0,03	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>		700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575

<b>Вечер:</b>														
<i>11 день понедельник (3 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар из свежих фруктов 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	7,303	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	0,426
4 Картофель отпарной с маслом 1/150	1711	150	3,353	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	0,38	0,03	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>		700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575

<b>Вечер:</b>														
<i>11 день понедельник (3 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар из свежих фруктов 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	7,303	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	0,426
4 Картофель отпарной с маслом 1/150	1711	150	3,353	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	0,38	0,03	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>		700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575

<b>Вечер:</b>														
<i>11 день понедельник (3 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар из свежих фруктов 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	7,303	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	0,426
4 Картофель отпарной с маслом 1/150	1711	150	3,353	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	0,38	0,03	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
<i>Итого:</i>		700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,952	0,364	5,135	113,764	350,495	142,019	4,575

<b>Вечер:</b>														
<i>11 день понедельник (3 недели)</i>														
<b>Завтрак</b>														
1 Сахар из свежих фруктов 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	7,303	4,659	22,764	160,998	0,5							

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4.74	6,775	32,479	209,851	€ 1,103	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 (V)/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>€ 1,144</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	€ 0,14	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	€ 1,189	9,242	0,166	2,022	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12.702	12,702	13,038	214,886	€ 0,993	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рис с овощами 1/150	1448	150	2.772	7,126	18,881	150,744	€ 1,122	32,919	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	3,03				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>€ 4,47</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>€ 5,91</b>	<b>87,973</b>	<b>0,851</b>	<b>10,393</b>	<b>573,23</b>	<b>655,382</b>	<b>212,288</b>	<b>11,009</b>

**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	Шоколад с корицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	€ 2,24	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>€ 2,279</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>5,924</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	€ 0,18	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на 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	€ 2,226		0,021	3,524	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>€ 3,46</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,369</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>€ 6,625</b>	<b>44,63</b>	<b>1,875</b>	<b>14,314</b>	<b>197,122</b>	<b>652,156</b>	<b>339,207</b>	<b>9,508</b>

**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	111,166	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	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>€ 1,113</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 протушенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	€ 1,125	0,6	0,091	0,404	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	€ 1,161	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		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>€ 4,24</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>€ 6,537</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 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
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	€ 3,357	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	€ 2,226		0,021	3,524	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		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>€ 6,04</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	15,338	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	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	
5	Копilot из ягдт уаи 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	24,714	0,386	5,939	118,601	359,857	153,849	3,656
<i>Весов:</i>				43,208	54,38	142,68	1,235,77	0,937	47,546	0,598	14,013	198,592	617,842	292,511	9,257

**15 день пятница (3 недела)**

**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	11,052	3,302	3,676	0,375	
3	Фрукты свежие по сезону (У)/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	
<i>Итого:</i>			550	26,812	23,533	60,061	559,287	3,274	53,341	0,184	1,201	314,887	371,004	58,841	3,229

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,49	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	Тертая 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	3,653	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Копilot из ягдт уаи 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	19,314	28,04	67,241	598,584	0,631	42,201	1,387	6,113	98,27	267,01	95,034	3,656
<i>Весов:</i>				46,126	51,573	127,303	1,157,87	3,905	95,542	1,571	7,313	413,157	638,014	153,875	6,884

**16 день понедельник (4 недела)**

**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	1,25	
3	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,55	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11		
4	Кодейный 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
<i>Итого:</i>			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,031	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	Шн 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	Луаиш 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	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	
5	Копilot из ягдт уаи 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	0,03	40,43	0,336	5,329	143,102	369,288	160,952	4,088	
<i>Итого:</i>			700	25,099	27,035	82,662	674,357	0,336	77,46	0,53	5,916	571,133	738,637	240,786	6,224
<i>Весов:</i>				37,664	40,461	143,619	1,089,28	0,48							

**17 день вторник (4 недела)**

**Завтрак**

1	Копилета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подфаршировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	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	159,153	106,401	3,573	
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,65	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	14,528	6,05	5,264	0,569	
<i>Итого:</i>			475	18,424	21,901	66,382	536,332	0,613	13,971	0,159	6,938	62,879	245,521	134,055	5,454

**Обед**

1	Салат Осеанний 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	Рис отварной с маслом 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	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>			660	21,681	31,312	59,706	607,357	0,679	58,727	1,366	7,62	127,623	269,229	99,153	4,197
<i>Весов:</i>				40,105	53,213	126,088	1,143,69	1,291	72,699	1,525	14,558	190,502	514,749	233,209	9,651

**18 день среда (4 недела)**

**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	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
3	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
<i>Итого:</i>			500	18,593	20,387	34,624	396,356	0,114	38,116	0,281	4,49	263,676	355,529	55,4	4,465

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1.026	3.644	4.626	55.408	С.018	19.661	0.12	1.65	26.925	20.481	10.314	0.304
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	С.049	14.854	0.172	2	46.194	44.034	21.988	1.193
3	Гедфеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12.047	10.865	11.086	190.313	С.071	2.02	0.348	1.995	16.737	108.003	48.907	1.006
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3.404	4.904	22.94	149.511	С.161	27.053	0.326	0.186	47.16	100.554	34.275	1.281
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0.08		16.96	68.16	С.006	2		0.04	12.2	2.206	3.7	0.487
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,622</b>	<b>26,356</b>	<b>66,425</b>	<b>585,396</b>	<b>С.305</b>	<b>65,587</b>	<b>0,365</b>	<b>5,871</b>	<b>149,216</b>	<b>275,277</b>	<b>119,184</b>	<b>4,27</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,215</b>	<b>46,744</b>	<b>101,049</b>	<b>981,752</b>	<b>С.419</b>	<b>103,703</b>	<b>0,646</b>	<b>10,361</b>	<b>412,892</b>	<b>630,806</b>	<b>174,584</b>	<b>8,735</b>

19 день, четверг (4 недели)

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	С.035	2.88	1.152	1.814	17.769	32.13	22.02	0.422
2	Капша грененная с курятиной 1/200	1115	200	20.749	18.019	36.99	393.129	С.272	3.401	0.32	7.052	35.588	263.659	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
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>21,617</b>	<b>21,704</b>	<b>56,306</b>	<b>507,029</b>	<b>С.307</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,867</b>	<b>65,885</b>	<b>300,739</b>	<b>184,26</b>	<b>5,389</b>

**Обед**

1	Салат из мясной капусты со сметаной 1/60	664	60	0.946	3.661	4.248	53.722	С.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	С.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	С.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	С.161	27.053	0.026	0.186	47.16	100.554	34.275	1.281
5	Компот из ягод з/л 1/200	1658	200	0.16		17.02	68.72	С.012	2		0.12	13	4.006	3.7	0.147
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>20,034</b>	<b>30,866</b>	<b>72,587</b>	<b>648,279</b>	<b>С.622</b>	<b>47,353</b>	<b>0,251</b>	<b>6,931</b>	<b>129,165</b>	<b>265,01</b>	<b>88,106</b>	<b>7,675</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,651</b>	<b>52,57</b>	<b>128,893</b>	<b>1155,31</b>	<b>С.929</b>	<b>53,694</b>	<b>1,724</b>	<b>15,798</b>	<b>195,05</b>	<b>565,749</b>	<b>272,366</b>	<b>13,063</b>

20 день, пятница (4 недели)

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25.597	23.363	30.209	433.483	С.221	0.801	0.184	0.901	266.335	342.203	38.665	0.978
2	Фрукты свежие по сезону (с/л) 1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	С.035	35		0.2	25	17	11	1.25
3	Чай заварной с лимонником 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>С.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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	С.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	С.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	С.006	2		0.04	12.2	2.206	3.7	0.487
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,826</b>	<b>32,664</b>	<b>59,206</b>	<b>618,106</b>	<b>С.709</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,454</b>	<b>119,113</b>	<b>263,732</b>	<b>89,812</b>	<b>4,137</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,312</b>	<b>56,147</b>	<b>114,792</b>	<b>1157,74</b>	<b>С.966</b>	<b>109,607</b>	<b>0,862</b>	<b>8,555</b>	<b>421,5</b>	<b>626,236</b>	<b>143,153</b>	<b>6,74</b>