

МБОУ "Детская школа № 28"

28 августа 2024 г.



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом Целлюлит (непереносимость глюкозы) Калининградской области С

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)

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энерг. ценность, ккал

В1

С

Витамин А

Витамин Д

Микроэлементы (мг)

Ca

P

Mg

K

Fe

Fe

01 день непереносимости (1 неделя)		02 день непереносимости (1 неделя)		03 день непереносимости (1 неделя)		04 день непереносимости (1 неделя)									
1	Каши рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	1,29	18,70	28,977	18,087	0,315
2	Суп 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	100	1	0,772
3	Фрукты свежие по сезону (A)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	28	17	1	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,07	29,916	41,897	10,04	0,114
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,67	418,011	209,28	19,834	2,136

05 день непереносимости (1 неделя)		06 день непереносимости (1 неделя)		07 день непереносимости (1 неделя)		08 день непереносимости (1 неделя)									
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,29	18,70	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	0,11	29,474	22,731	17,738	0,97
3	Выпечка мясной натуральной без хлеба запеченный в духовке 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	0,87	13,281	20,813	17,185	1,156
4	Рис из овсяной 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	1,15	46,901	22,622	17,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,262	26,22	106,86	0,03			0,01	21	10,716	8,2	0,497
Итого:			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,768	1,458	1,03	128,801	209,412	106,901	4,223
Всего:				31,971	44,704	141,431	1 095,94	0,776	80,797	1,555	1,69	456,913	418,603	186,735	6,359

09 день непереносимости (1 неделя)		10 день непереносимости (1 неделя)		11 день непереносимости (1 неделя)		12 день непереносимости (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	1,44	17,769	25,13	23,02	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	1,17	39,692	109,433	17,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,578	6,03	4,364	0,569
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	1,601	71,980	237,633	44,416	3,448

13 день непереносимости (1 неделя)		14 день непереносимости (1 неделя)		15 день непереносимости (1 неделя)		16 день непереносимости (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	19,661	0,12	1,63	26,925	20,481	10,114	0,304
2	Бульон 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	49,034	21,088	1,193
3	Магги курица 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	13,503	17,064	0,996
4	Каши гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	1,344	21,003	19,133	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200		200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	1,007	11,007	3,702	3,076	0,375
Итого:			700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	36,354	0,403	1,369	119,618	241,473	109,443	6,44
Всего:				45,617	52,952	119,59	1 137,40	1,024	75,944	1,875	13,97	191,814	419,108	183,859	9,888

17 день непереносимости (1 неделя)		18 день непереносимости (1 неделя)		19 день непереносимости (1 неделя)		20 день непереносимости (1 неделя)									
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	106,683	161,501	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (A)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	28	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	0,013	80,77	33,604	10,3	0,077
Итого:			500	22,799	29,652	17,573	428,361	0,119	36,337	0,341	6,692	413,483	414,368	50,7	4,172

21 день непереносимости (1 неделя)		22 день непереносимости (1 неделя)		23 день непереносимости (1 неделя)		24 день непереносимости (1 неделя)									
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	23,621	21,013	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	23,674	43,774	14,268	0,743

1	Мага 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
2	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
3	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
Итого:			700	28,716	16,076	82,923	591,237	0,407	51,135	0,522	4,43	149,507	448,713	109,679	6,19
Всего:				51,515	45,728	100,496	1 019,60	0,526	87,471	0,864	11,122	561,96	883,079	160,379	10,362

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из свирых 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
2	Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)	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	159,153	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	70,278	49,949	11,164	0,589	0,589
Итого:			500	20,613	25,55	71,568	598,674	0,603	15,743	0,307	7,557	133,7	305,081	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
2	Шницель свиной с картофелем и сметаной из бульона 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	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из яблок 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	0,147
Итого:			660	21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,662	0,679	8,432	118,366	342,316	147,581	3,665
Всего:				42,547	54,084	143,59	1 231,31	0,922	50,405	0,985	15,989	252,066	647,397	294,258	9,422

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Творог с кислой 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 (я)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	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	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,886	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп 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	Терягия мясная 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	0,203	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487	0,487
Итого:			700	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,531	0,415	5,838	124,888	296,839	102,686	5,047
Всего:				48,685	51,634	128,03	1 171,57	3,995	100,372	0,599	6,939	427,275	659,343	156,027	7,651

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,72	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Сыр 1/20	-/-	20	5,36	5,04	66,8	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	0,2	25	17	11	1,25
4	Корейский салат с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:			520	15,634	14,127	64,758	448,707	0,214	37,03	0,097	3,007	424,031	390,15	125,034	4,186

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рату овощное 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	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,495	26,22	106,86	0,03	0,03	0,03	21	19,356	8,2	0,497	0,497
Итого:			660	21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,388	1,81	7,666	141,545	272,003	101,77	4,045
Всего:				37,51	46,535	127,704	1 079,67	0,899	100,418	1,907	10,673	565,576	662,152	226,804	8,231

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Виточек куриный натуральной запеченный (без хлеба)	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рату из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 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

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Напиток из лимонника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,376	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,315	0,238	11,012	104,923	357,226	195,944	6,397
Весов:				42,237	50,695	122,204	1114,02	0,576	75,839	1,386	18,165	195,473	540,646	283,853	9,342

08 день среда (2 недели)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3	Копченый напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,956	54,897	10,04	1,25
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	0,319
Итого:			510	18,453	26,287	34,435	448,134	0,133	39,075	1,41	6,879	352,717	375,153	65,11	3,919

Обед

1	Салат из свежих капусты с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жирное по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	23,308	28,772	59,397	589,767	0,322	66,433	0,498	7,575	151,91	293,355	131,172	4,737
Весов:				41,76	55,059	93,833	1037,90	0,455	105,508	1,908	14,454	504,627	668,507	196,282	8,656

09 день четверг (2 недели)

Завтрак															
1	Салат Овощный 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	Выпечка мясной натуральной запеченный (без хлеба)	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	0,539
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,12	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	276,042	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 томатами на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из яблок (в) 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			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
Весов:				41,825	51,438	151,35	1235,64	0,995	24,981	1,362	15,783	175,255	647,227	304,582	9,412

10 день пятница (2 недели)

Завтрак															
1	Выпечка с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	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	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	30,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Уха из карпа 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,053	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			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
Весов:				53,442	48,303	126,638	1155,05	4,076	108,793	0,548	6,235	416,451	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	123,095	177,453	47,794	0,772

Фрукты свежие по сезону (в/л/1/100)	-/-	20	5,36	5,04	8,95	66,8	0,006	0,14	0,042	2,08	2,5	1,2	11	1,25
Корейский 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	428,031	369,35	79,834	2,136	

Обед														
1 Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004	
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847	
3 Фруктоза с корицей в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	13,011	81,333	45,265	1,24	
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	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	2	19,356	8,2	0,497	
Итого:	700	23,675	30,12	78,111	678,223	0,447	50,944	0,754	9,716	145,199	286,032	132,454	8,873	
Всего:	36,239	43,547	139,069	1,093,15	0,591	87,973	0,851	10,303	573,23	655,382	212,288	11,009		

Завтрак														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:	465	17,818	20,394	61,442	500,581	0,279	8,276	1,472	5,944	77,597	310,683	139,764	3,068	

Обед														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
5 Напиток из лимонника 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	36,354	0,403	8,369	119,525	341,473	199,443	6,44	
Всего:	45,902	48,213	131,656	1,144,14	0,625	44,63	1,875	14,314	197,122	652,156	339,207	9,508		

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 (в/л/1/100)	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
Итого:	500	16,885	19,159	33,851	375,376	0,113	37,601	0,275	4,491	216,102	307,323	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
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 притушенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5 Соус фруктовый разливной в асортименте 1/200	116	200	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8	
Итого:	700	28,708	16,636	87,471	614,437	0,424	55,327	0,534	4,631	158,443	474,089	117,767	6,534	
Всего:	45,593	35,795	121,322	989,814	0,537	92,927	0,81	9,122	37,4545	781,412	159,707	10,527		

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 Котлеты Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,06	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	12,528	4,95	4,664	0,539	
Итого:	500	19,212	25,5	69,121	582,832	0,604	22,833	0,213	8,074	79,991	257,985	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
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 притушенное с овощами 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,021	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4 Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16	

КОМПЛ ИЗ ЯГОЛ 3кг 1/200	1658	200	0,16	28,88	73,559	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	
Итого:	700		24,696	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 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	266,335	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	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	0,996	17,287	97,037	20,03	0,918
Итого:		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	0,749	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	Теряса мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,037	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 3кг 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
Итого:			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
Всего:				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 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	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Сыр 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) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Корейский 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	428,031	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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Утка из курятины 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	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	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,03	26,22	106,86	0,03	0,497	0,03	0,03	21	19,356	8,2	0,497
Итого:			700	25,099	27,035	82,662	674,357	0,336	40,43	0,433	5,329	143,102	369,288	160,952	4,088
Всего:				37,664	40,461	143,619	1 089,28	0,48	77,46	0,53	5,916	571,133	738,637	240,786	6,224

17 день вторник (4 недели)															
Завтрак															
1	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90,	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	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	61,746	15,191	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			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 Оливный 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	Ризу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,302	3,302	3,676	0,375	0,375
Итого:			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
Всего:				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 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	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
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
Итого:			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	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304

Фрукт со свежей капустой с картошкой и сметаной на Бульоне 1/200															
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	Каши 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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,04	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867	65,885	300,739	184,26	5,389
Итого:															
19 день, четверг (4 недели)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	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
2	Гарниж курица в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			700	20,622	26,356	66,425	585,396	0,305	65,587	0,365	5,871	149,216	275,277	119,184	4,27
Итого:				39,215	46,744	101,049	981,752	0,419	103,703	0,646	10,361	412,892	630,806	174,584	8,735

Обед															
1	Салат из квашеной капусты со сметаной 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	Рисосольник Ленивирисский со сметаной на Бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод ям 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,353	0,251	6,931	129,165	265,01	88,106	7,675
Итого:				41,651	52,57	128,893	1155,31	0,929	53,694	1,724	15,798	195,05	565,749	272,366	13,063
20 день, пятница (4 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	266,335	342,203	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	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на Бульоне 1/200															
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1454	200	4,146	7,867	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	0,006	2	0,04	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,766	0,678	7,454	119,113	263,732	89,812	4,137
Итого:				48,312	56,147	114,792	1157,74	3,966	109,607	0,862	8,555	421,5	626,236	143,153	6,74