

Министерство
Здравоохранения
Свердловской области
Г. Свердловск
2024-2025 гг.



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

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Возрастная категория 7-11 лет и старше

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

Завтрак																
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,1	177,45	47,794	0,772	
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11		
3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114	
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,03	369,35	79,834	2,136	

Обед																
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315	
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97	
3	Биточек мясной натуральный без хлеба запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156	
4	Ратун из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,714	0,122	32,92	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497	
Итого:			700	19,407	31,277	80,473	681,013	0,632	43,77	1,458	9,182	128,88	269,51	106,901	4,223	
Всего:				31,971	44,704	141,43	1095,94	0,776	80,8	1,555	9,769	556,91	638,86	186,735	6,359	

Ужин																
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422	
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
Итого:			465	17,533	25,133	49,376	493,834	0,678	39,59	1,472	5,601	71,989	237,63	84,416	3,448	

Обед																
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и свеклой на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193	
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,5	57,064	0,996	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,401	3,573	
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375	

Итого:	700	28,084	27,819	70,214	643,563	0,346	30,34	0,403	8,369	119,53	341,47	199,413	6,44
Всего:		45,617	82,952	319,59	1 137,40	1,024	75,94	1,875	13,97	191,81	530,11	283,850	9,888
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	306,68	361,5	29,4	2,845
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:			500	22,799	29,652	17,573	428,361	0,119	36,34	0,341	6,692	412,45	434,37	50,7	4,172

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
Итого:			700	28,716	16,076	82,923	591,237	0,407	51,14	0,522	4,43	149,51	448,71	109,679	6,19
Всего:				51,515	45,728	100,5	1 019,60	0,526	87,47	0,864	11,122	561,96	883,08	160,379	10,362
04 день, четверг (1 неделя)															

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90		671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,401	3,573
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			500	20,613	25,55	71,568	598,674	0,603	15,74	0,307	7,557	133,7	305,08	146,677	5,758

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,5	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			660												
Всего:				21,934	28,535	72,022	632,633	0,319	34,66	0,679	8,432	118,37	342,32	147,581	3,665
05 день пятница (1 неделя)				42,547	54,084	143,59	1 231,31	0,922	50,41	0,985	15,989	252,07	647,4	294,258	9,422

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,84	0,184	1,101	302,39	362,5	53,341	2,604

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясные в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			700	22,198	28,152	72,444	631,934	0,739	64,53	0,415	5,838	124,89	296,84	102,686	5,047
Всего:				48,685	51,634	128,03	1 171,57	3,995	100,4	0,599	6,939	427,28	659,34	156,027	7,651

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631	0,173	1,103	0,041	2,72	119,1	198,23	92,994	2,822
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:			520	15,634	14,127	64,758	448,707	0,214	37,03	0,097	3,007	424,03	390,15	125,034	4,186

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,44	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:			660	21,876	32,408	62,946	630,959	0,685	63,39	1,81	7,666	141,55	272	101,77	4,045
Всего:				37,51	46,535	127,7	1 079,67	0,899	100,4	1,907	10,673	565,58	662,15	226,804	8,231

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

Бытчоке куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30		1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,55	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,92	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,52	0,648	7,153	90,55	183,42	87,909	2,945

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
Расольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200		1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,66	157,576	4,428
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			660	26,495	28,769	72,857	656,328	0,369	29,32	0,738	11,012	104,92	357,23	195,944	6,397
Всего:				42,237	50,695	122,2	1 114,02	0,576	75,84	1,386	18,165	195,47	540,65	283,853	9,342

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,01	271,13	22,05	2,134
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			510	18,453	26,287	34,435	448,134	0,133	39,08	1,41	6,879	352,72	375,15	65,11	3,919

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,98	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			660	23,308	28,772	59,397	589,767	0,322	66,43	0,498	7,575	151,91	293,36	131,172	4,737
Всего:				41,76	55,059	93,833	1 037,90	0,455	105,5	1,908	14,454	504,63	668,51	196,282	8,656

09 день четверг (2 неделя)

1	Салат Овощной 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,735	17,645	28,349	16,167	0,533
Выпечка мясной и вегетарианской (без хлеба)															
2	1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			500	15,515	23,218	74,216	567,885	0,57	5,022	0,789	4,914	84,184	276,04	102,267	3,389

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,66	157,576	4,428
4	Компот из ягод 3м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			660	26,31	28,22	77,135	667,757	0,425	19,96	0,573	10,869	91,071	371,19	202,315	6,023
Всего:				41,825	51,438	151,35	1 235,64	0,995	24,98	1,362	15,783	175,26	647,23	304,582	9,412

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,84	0,184	1,101	302,39	362,5	53,341	2,604

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,33	0,163	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			700	26,955	24,82	71,052	615,411	0,82	72,95	0,364	5,135	113,76	350,5	142,019	4,575
Всего:				53,442	48,303	126,64	1 155,05	4,076	108,8	0,548	6,235	416,15	713	195,36	7,179

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,1	177,45	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:			520	12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,03	369,35	79,834	2,136

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,338	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,92	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
Итого:			700	23,675	30,12	78,111	678,223	0,447	50,94	0,754	9,716	145,2	286,03	132,454	8,873
Всего:				36,239	43,547	139,07	1 093,15	0,591	87,97	0,851	10,303	573,23	655,38	212,288	11,009

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

1	Творог, с калорийной сметаной 1/150/50	223	100	25,837	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	206,34	342,2	38,664	0,978
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1600	200	0,24	0,02	10,428	60,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,070	0,373
3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		550		26,812	23,533	60,061	559,287	3,274	53,34	0,184	1,201	314,89	371	58,841	3,229

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Тефтели мясные 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из ягод ям 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			700	19,314	28,04	67,241	598,584	0,631	42,2	1,387	6,113	98,27	267,01	95,034	3,656
Всего:				46,126	51,573	127,3	1157,87	3,905	95,54	1,571	7,313	413,16	638,01	153,875	6,884

16 день, понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,1	177,45	47,794	0,772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0,14	0,042	0,08	200	120	11	
3	Фрукты свежие (яблоко) (я) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:		520		12,564	13,427	60,958	414,927	0,144	37,03	0,097	0,587	428,03	369,35	79,834	2,136

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
	Шницель из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	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	143,1	369,29	160,952	4,088
Всего:				37,664	40,461	143,62	1089,28	0,48	77,46	0,53	5,916	571,13	738,64	240,786	6,224

17 день, вторник (4 недели)

Завтрак

1	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,91	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			475	18,424	21,901	66,382	536,332	0,613	13,97	0,159	6,938	62,879	245,52	134,055	5,454

Обед

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

18 день, среда (4 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,17	235,43	20,9	2,629
---	----------------------------	----	-----	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------	-------

2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	9,006	127,51	103,1	23,5
Итого:			500	18,593	20,387	34,624	350,356	0,114	35,12	0,281	4,49	20,368	353,53	55,4

Обед

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью														
1	1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,194	44,034	21,988
3	Тфтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108	48,907
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
Итого:			700	20,622	26,356	66,425	585,396	0,305	65,59	0,365	5,871	149,22	275,28	119,184
Всего:				39,215	46,744	101,05	981,752	0,419	103,7	0,646	10,361	412,89	630,81	174,584

19 день четверг (4 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
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,66	157,576
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
Итого:			460	21,617	21,704	56,306	507,029	0,307	6,341	1,472	8,867	65,885	300,74	184,26

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356
3	Колбаса мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275
5	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7
Итого:			700	20,034	30,866	72,587	648,279	0,622	47,35	0,251	6,931	129,17	265,01	88,106
Всего:				41,651	52,57	128,89	1155,31	0,929	53,69	1,724	15,798	195,05	565,75	272,366

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	266,34	342,2	38,665
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11
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
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,84	0,184	1,101	302,39	362,5	53,341

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
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
Итого:			660	21,826	32,664	59,206	618,106	0,709	73,77	0,678	7,454	119,11	263,73	89,812
Всего:				48,312	56,147	114,79	1157,74	3,966	109,6	0,862	8,555	421,5	626,24	143,153

Всего:

48,312	56,147	114,79	1157,74	3,966	109,6	0,862	8,555	421,5	626,24	143,153	6,74
--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	------