



"Согласовано"
ИП Маджестон С.В.

"Утверждаю"
Директор МОАУ СОШ №56
Коломинцев А.В.

17 августа 2023 г.

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

2023-2024 г

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак							
1	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 бульоне 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель отварной 1/150	1711 (СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			495	26,361	19,819	59,257	520,844
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 с сухариками 1/200/10	1764 (СР № 102)	210	8,238	6,778	23,353	187,367
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Рис отварной 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	0,300	28,548	114,451
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	36,723	28,070	125,372	901,009
Всего:				63,084	47,889	184,630	1 421,854

02 день вторник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/40	1752 (СР № 45)	40	0,562	1,636	2,266	26,041
2	Туша мясной 1/90	123 (СР № 251 Б)	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			515	24,253	23,727	72,127	599,057

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 с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (СР № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746
4	Компот из ягод э/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	29,054	32,793	91,786	778,499

Всего:

				53,306	56,520	163,913	1 377,555
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Фриттата с курицей, зеленью и овощами (без молока) 1/220	1072 (СР № 212)	220	25,650	25,488	3,409	345,623
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	29,715	28,623	66,850	643,869

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 на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная запеченная в соусе 1/90	1766 (СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			750	21,982	25,582	103,153	730,782

Всего:				51,698	54,206	170,003	1 374,651
---------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (СР № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	27,144	20,726	59,298	532,302

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	Ворщ 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	Макаронны отварные 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263

5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	30,806	26,550	103,581	776,496
Всего:				57,950	47,276	162,880	1 308,797
05 день пятница (1 неделя)							
Завтрак							

1	Капша гречневая по-хулически 1/200	2515 (СР № 291)	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			535	23,364	18,655	76,732	568,275
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	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Картофель отварной 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из яблок 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	22,261	32,008	99,407	774,749
Всего:				45,625	50,663	176,139	1 343,024
06 день понедельник (2 недели)							
Завтрак							

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель тушеный 1/150	1699 (СР № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			495	25,792	22,225	55,734	526,127
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 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Кисель фруктовое-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	28,579	35,529	125,050	934,277
Всего:				54,371	57,754	180,783	1 460,404
07 день вторник (2 недели)							
Завтрак							

1	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
2	Макаронны отварные с мясом птицы 1/200	1509 (СР № 285)	200	19,605	20,585	39,663	422,339
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654
Итого:			565	22,533	21,368	82,375	611,943

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	26,925	27,476	102,212	763,836

Всего:

08 день среда (2 неделя)

				49,458	48,844	184,587	1 375,779
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

Завтрак

1	Овощи тушеные с мясом птицы 1/230	1823 (СР № 289)	230	20,022	19,780	27,258	367,139
2	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	22,827	20,248	64,150	530,142

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 1/240	1728 (СР № 259)	240	19,943	25,732	35,892	454,931
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	27,473	38,130	76,471	758,944
Всего:				50,300	58,378	140,621	1 289,086

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/30	1756 (СР № 45)	30	0,398	1,231	1,697	19,461
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3	Рис отварной 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	21,970	17,993	76,131	554,341

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 с сухариками 1/200/10	1764 (СР № 102)	210	8,238	6,778	23,353	187,367
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			740	35,305	16,867	113,421	746,702
Всего:				57,275	34,860	189,552	1 301,043
10 день пятница (2 недели)							

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837
2	Омлет (без молока) 1/180	1706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654
Итого:			575	19,555	20,536	49,982	462,970

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (СР № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
2	Суп с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Макаронны отварные 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	36,433	28,031	115,571	860,301
Всего:				55,988	48,567	165,554	1 323,271
11 день понедельник (3 недели)							

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	10,836	14,915	12,761	228,618
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Картофель тушеный 1/150	1699 (СР № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300
Итого:			505	16,281	23,413	71,980	563,757

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181 (СР № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Булгур с курицей 1/240	1423 (СР № 291)	240	25,162	21,131	54,660	509,471
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:		730	32,656	33,488	119,808	911,247
Всего:			48,937	56,901	191,788	1 475,003

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509 (СР № 285)	200	19,605	20,585	39,663	422,339
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	20,420	20,921	63,804	525,185

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 запеченная в соусе 1/90	1766 (СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод э/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	21,790	26,774	99,772	727,215
Всего:				42,209	47,695	163,576	1 252,400

13 день среда (3 недели)

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 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	24,162	23,918	72,145	600,486

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	Полубуды ленивые из курицы с соусом 2/100/50	0998 (СР № 287)	250	26,670	30,515	24,387	478,861
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	34,317	40,483	66,552	767,826
Всего:				58,479	64,401	138,697	1 368,312

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/30		30	0,477	2,422	2,346	33,086
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель отварной 1/150	1711 (СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746

5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	26,966	21,114	64,813	557,148

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Уха 1/200	1724 (СР № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Плов с мясом 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	31,681	34,473	123,925	932,681
Всего:				58,647	55,587	188,739	1 489,830

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	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/-	30	3,900	16,500	42,100	332,500
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			475	22,725	37,580	80,529	751,234

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 запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Макаронны отварные 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	27,422	26,445	124,964	847,552
Всего:				50,147	64,025	205,494	1 598,786

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	10,836	14,915	12,761	228,618
3	Картофель запеченный 1/150	398 (СР №314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	18,288	21,962	86,425	616,504

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 1/240	2515 (СР № 291)	240	24,898	21,623	44,388	471,755
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451

5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	32,421	33,948	111,751	882,226
Всего:				50,709	55,910	198,176	1 498,730
17 день вторник (4 недели)							

Завтрак							
1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2	Тфтеле мясная в соусе 1/90	134 (СР № 279)	90	10,727	13,461	11,051	208,257
3	Макаронь отварные 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			500	19,788	18,355	88,563	598,598
Обед							

1	Салат из свежей капуста 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	Картофельное пюре 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	31,607	15,954	103,551	684,213
Всего:				51,395	34,308	192,114	1 282,810
18 день среда (4 недели)							

Завтрак							
1	Салат из свежей капуста с кукурузой 1/30	1819 (СР № 45)	30	0,486	1,220	2,241	21,894
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3	Каша гречневая 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	25,156	18,770	71,425	555,252
Обед							

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Капуста тушеная с мясом 1/240	1513 (СР 256;321)	240	20,019	28,269	26,552	440,699
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	28,326	37,755	71,725	739,998
Всего:				53,482	56,524	143,151	1 295,250
19 день четверг (4 недели)							

Завтрак

1	Плов с мясом 1/200	1692 (СР № 265)	200	16,918	21,300	42,591	429,733
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	17,733	21,635	66,733	532,579

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 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	28,131	29,118	83,446	708,366

Всего:

20 день пятница (4 недели)				45,864	50,753	150,178	1 240,945
-----------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

Завтрак

1	Омлет (без молока) 1/200	1706 (СР № 210)	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	21,525	23,980	76,279	607,034

Обед

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171 (СР № 45)	60	0,754	2,477	3,718	40,176
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Макаронник с курицей 1/240	0040 СР (№ 207)	240	26,097	24,304	49,873	522,616
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	34,488	33,833	116,285	907,591

Всего:

Всего:				56,013	57,813	192,565	1 514,625
---------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------