



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
 для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость глютена) в г. Калининграде МАОУ Гимназия №1  
 2023-2024 гг.  
 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    |                       |
| <b>01 день понедельник (1 неделя)</b> |  |             |            |                      |               |                |                       |
| <b>Завтрак</b>                        |  |             |            |                      |               |                |                       |
| 1                                     | Каша рисовая молочная с маслом 1/200                             | 1721        | 200        | 4,740                | 6,775         | 32,479         | 209,851               |
| 2                                     | Сыр твердый 1/20   | -/-         | 20         | 5,360                | 5,040         |                | 66,800                |
| 3                                     | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                                 | -/-         | 100        | 0,650                | 0,300         | 8,950          | 41,100                |
| 4                                     | Кофейный напиток с молоком 1/200                                 | 1713        | 200        | 1,814                | 1,512         | 19,529         | 98,976                |
| <b>Итого:</b>                         |  |             | <b>520</b> | <b>12,564</b>        | <b>13,627</b> | <b>60,958</b>  | <b>416,727</b>        |
| <b>Обед</b>                           |  |             |            |                      |               |                |                       |
| 1                                     | Салат из моркови с кукурузой 1/60                                | 1824        | 60         | 0,802                | 2,441         | 4,517          | 43,241                |
| 2                                     | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200                          | 1275        | 200        | 4,432                | 6,488         | 17,398         | 145,711               |
| 3                                     | Биточек куриный натуральный запеченный (без хлеба) 1/90          | 1432        | 90         | 12,292               | 12,942        | 12,962         | 217,494               |
| 4                                     | Рагу из овощей 1/150   | 1448        | 150        | 2,772                | 7,126         | 18,881         | 150,744               |
| 5                                     | Компот из изюма 1/200  | 1201        | 200        | 0,435                | 0,090         | 24,900         | 102,150               |
| <b>Итого:</b>                         |  |             | <b>700</b> | <b>20,733</b>        | <b>29,087</b> | <b>78,657</b>  | <b>659,340</b>        |
| <b>Всего:</b>                         |  |             |            | <b>33,297</b>        | <b>42,713</b> | <b>139,615</b> | <b>1 076,067</b>      |
| <b>02 день вторник (1 неделя)</b>     |  |             |            |                      |               |                |                       |
| <b>Завтрак</b>                        |  |             |            |                      |               |                |                       |
| 1                                     | Салат из моркови с маслом 1/60                                   | 1801        | 60         | 0,749                | 3,654         | 4,274          | 52,979                |
| 2                                     | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                              | 1702        | 200        | 17,499               | 17,413        | 29,310         | 343,955               |
| 3                                     | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                         | 404         | 205        | 0,165                | 0,036         | 15,191         | 61,746                |
| <b>Итого:</b>                         |  |             | <b>465</b> | <b>18,413</b>        | <b>21,103</b> | <b>48,775</b>  | <b>458,680</b>        |
| <b>Обед</b>                           |  |             |            |                      |               |                |                       |
| 1                                     | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                          | 1672        | 60         | 0,981                | 3,653         | 4,185          | 53,545                |
| 2                                     | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439        | 200        | 4,066                | 6,943         | 10,813         | 122,004               |
| 3                                     | Мясо свинины тушеное с овощами 1/90                              | 123         | 90         | 14,848               | 16,636        | 3,295          | 222,297               |
| 4                                     | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680        | 150        | 6,878                | 5,119         | 35,774         | 216,673               |
| 5                                     | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656         | 200        | 0,240                | 0,020         | 16,428         | 66,854                |
| <b>Итого:</b>                         |  |             | <b>700</b> | <b>27,012</b>        | <b>32,372</b> | <b>70,494</b>  | <b>681,372</b>        |

|                                   |   |      |            |               |               |                |                  |
|-----------------------------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| <b>Всего:</b>                     |   |      |            | <b>45,425</b> | <b>53,475</b> | <b>119,269</b> | <b>1 140,052</b> |
| <b>03 день среда (1 неделя)</b>   |   |      |            |               |               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |   |      |            |               |               |                |                  |
| 1                                 | Омлет с курицей и картофелем 1/200                            | 1077 | 200        | 22,423        | 21,592        | 6,430          | 309,736          |
| 2                                 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           |
| 3                                 | Какао с молоком 1/200   | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302         | 119,956          |
| <b>Итого:</b>                     |   |      | <b>500</b> | <b>26,595</b> | <b>24,632</b> | <b>35,682</b>  | <b>470,792</b>   |
| <b>Обед</b>                       |   |      |            |               |               |                |                  |
| 1                                 | Салат овощной с яблоками 1/60                                 | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           |
| 2                                 | Суп картофельный на бульоне 1/200                             | 336  | 200        | 4,626         | 6,519         | 10,373         | 118,668          |
| 3                                 | Рыба припущенная с овощами 1/90                               | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002         | 22,692         | 178,978          |
| 4                                 | Картофельное пюре с маслом 1/150                              | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          |
| 5                                 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200                  | 116  | 200        | 0,000         | 0,000         | 26,000         | 104,003          |
| <b>Итого:</b>                     |   |      | <b>700</b> | <b>28,716</b> | <b>16,088</b> | <b>86,523</b>  | <b>605,745</b>   |
| <b>Всего:</b>                     |   |      |            | <b>55,310</b> | <b>40,720</b> | <b>122,205</b> | <b>1 076,537</b> |
| <b>04 день четверг (1 неделя)</b> |   |      |            |               |               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |   |      |            |               |               |                |                  |
| 1                                 | Салат из сырых овощей 1/60                                    | 1817 | 60         | 0,883         | 2,453         | 4,283          | 42,737           |
| 2                                 | Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90      | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121         | 251,694          |
| 3                                 | Каша гречневая с маслом 1/150                                 | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          |
| 4                                 | Чай заварной с молоком 1/200                                  | 1665 | 200        | 1,620         | 1,281         | 17,391         | 87,571           |
| <b>Итого:</b>                     |   |      | <b>500</b> | <b>20,613</b> | <b>25,550</b> | <b>71,568</b>  | <b>598,674</b>   |
| <b>Обед</b>                       |   |      |            |               |               |                |                  |
| 1                                 | Винегрет овощной 1/60   | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745          | 65,981           |
| 2                                 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          |
| 3                                 | Плов с курицей 1/200  | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976         | 385,856          |
| 4                                 | Компот из ягод з/м 1/200                                      | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860           |
| <b>Итого:</b>                     |   |      | <b>660</b> | <b>21,934</b> | <b>28,595</b> | <b>71,922</b>  | <b>632,773</b>   |
| <b>Всего:</b>                     |   |      |            | <b>42,547</b> | <b>54,144</b> | <b>143,490</b> | <b>1 231,447</b> |
| <b>05 день пятница (1 неделя)</b> |   |      |            |               |               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |   |      |            |               |               |                |                  |
| 1                                 | Творог с кипяченой сметаной 1/120/20                          | 1755 |            | 19,959        | 17,126        | 35,195         | 374,754          |
| 2                                 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150                               | 518  | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425         | 61,650           |
| 3                                 | Чай заварной с шиповником 1/200                               | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           |
| <b>Итого:</b>                     |   |      | <b>350</b> | <b>21,174</b> | <b>17,597</b> | <b>65,047</b>  | <b>503,258</b>   |
| <b>Обед</b>                       |   |      |            |               |               |                |                  |
| 1                                 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                       | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           |
| 2                                 | Суп гороховый на бульоне 1/200                                | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012          |
| 3                                 | Тефтеля мясная 1/90   | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257          |
| 4                                 | Картофель отварной с маслом 1/150                             | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          |
| 5                                 | Компот из яблок 1/200   | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880           |
| <b>Итого:</b>                     |   |      | <b>700</b> | <b>22,198</b> | <b>28,232</b> | <b>72,444</b>  | <b>632,654</b>   |
| <b>Всего:</b>                     |   |      |            | <b>43,373</b> | <b>45,828</b> | <b>137,491</b> | <b>1 135,911</b> |

**06 день понедельник (2 неделя)****Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Каша гречневая молочная с маслом 1/200 | 1280 | 200        | 7,810         | 7,475         | 36,279        | 243,631        |
| 2             | Сыр твердый 1/20                       | -/-  | 20         | 5,360         | 5,040         |               | 66,800         |
| 3             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100        | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         |
| 4             | Кофейный напиток с молоком 1/200       | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>520</b> | <b>15,634</b> | <b>14,327</b> | <b>64,758</b> | <b>450,507</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                              | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292          |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                                  | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          |
| 4             | Компот из изюма 1/200                                       | 1201 | 200        | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150          |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>21,816</b> | <b>32,498</b> | <b>61,626</b>  | <b>626,249</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>37,450</b> | <b>46,825</b> | <b>126,384</b> | <b>1 076,756</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        |
| 2             | Рагу из овощей 1/150   | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881        | 150,744        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5   | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>475</b> | <b>15,743</b> | <b>21,925</b> | <b>49,347</b> | <b>457,687</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                            | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200    | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          |
| 3             | Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90 | 783  | 90         | 16,555        | 16,885        | 6,687          | 244,927          |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                            | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                               | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>700</b> | <b>29,178</b> | <b>32,765</b> | <b>78,326</b>  | <b>724,907</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>44,921</b> | <b>54,691</b> | <b>127,674</b> | <b>1 182,594</b> |

**08 день среда (2 неделя)****Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60   | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         |
| 2             | Омлет с сыром 1/150              | 1425 | 150        | 15,239        | 21,021        | 1,682         | 256,879        |
| 3             | Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>510</b> | <b>20,160</b> | <b>27,715</b> | <b>35,209</b> | <b>470,914</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |               |                |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Салат из свеклы с сыром 1/60                                  | 387  | 60         | 1,630         | 4,407         | 4,847         | 65,576         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281         | 112,076        |
| 3             | Картофель тушеный с печенью 1/200                             | 1598 | 200        | 16,891        | 12,168        | 31,110        | 301,516        |
| 4             | Компот из яблок 1/200   | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960        | 68,880         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>22,699</b> | <b>23,607</b> | <b>61,198</b> | <b>548,048</b> |

|                                       |  |      |     |               |               |                |                  |
|---------------------------------------|--|------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|
| <b>Всего:</b>                         |  |      |     | <b>42,859</b> | <b>51,322</b> | <b>96,406</b>  | <b>1 018,961</b> |
| <b>09 день четверг (2 неделя)</b>     |  |      |     |               |               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |  |      |     |               |               |                |                  |
| 1                                     | Салат Осенний 1/60                                     | 665  | 60  | 0,709         | 3,682         | 4,693          | 54,743           |
| 2                                     | Биточек мясной натуральный запеченный (без хлеба) 1/90 | 1183 | 90  | 11,077        | 15,158        | 13,238         | 233,681          |
| 3                                     | Рис отварной с маслом 1/150                            | 1700 | 150 | 3,780         | 4,331         | 41,024         | 218,195          |
| 4                                     | Чай заварной с сахаром 1/200                           | 1675 | 200 | 0,120         | 0,031         | 15,041         | 60,921           |
| <b>Итого:</b>                         |  |      |     | <b>500</b>    | <b>15,686</b> | <b>23,202</b>  | <b>73,996</b>    |
| <b>Обед</b>                           |  |      |     |               |               |                |                  |
| 1                                     | Салат Мозаика 1/60                                     | 353  | 60  | 0,970         | 3,712         | 5,727          | 60,197           |
| 2                                     | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200                | 1275 | 200 | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711          |
| 3                                     | Каша гречневая с курицей 1/200                         | 1115 | 200 | 20,749        | 18,019        | 36,990         | 393,129          |
| 4                                     | Компот из ягод з/м 1/200                               | 1658 | 200 | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860           |
| <b>Итого:</b>                         |  |      |     | <b>660</b>    | <b>26,310</b> | <b>28,280</b>  | <b>77,035</b>    |
| <b>Всего:</b>                         |  |      |     | <b>41,996</b> | <b>51,481</b> | <b>151,031</b> | <b>1 235,438</b> |
| <b>10 день пятница (2 неделя)</b>     |  |      |     |               |               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |  |      |     |               |               |                |                  |
| 1                                     | Творог с кипяченой сметаной 1/120/20                   | 1755 |     | 19,959        | 17,126        | 35,195         | 374,754          |
| 2                                     | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150                        | 518  | 150 | 0,975         | 0,450         | 13,425         | 61,650           |
| 3                                     | Чай заварной с шиповником 1/200                        | 1666 | 200 | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           |
| <b>Итого:</b>                         |  |      |     | <b>350</b>    | <b>21,174</b> | <b>17,597</b>  | <b>503,258</b>   |
| <b>Обед</b>                           |  |      |     |               |               |                |                  |
| 1                                     | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                | 1672 | 60  | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           |
| 2                                     | Уха 1/200  | 339  | 200 | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998          |
| 3                                     | Мясо свинины тушеное с овощами 1/90                    | 123  | 90  | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          |
| 4                                     | Картофель отварной с маслом 1/150                      | 1711 | 150 | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          |
| 5                                     | Компот из яблок 1/200                                  | 1690 | 200 | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880           |
| <b>Итого:</b>                         |  |      |     | <b>700</b>    | <b>25,964</b> | <b>29,435</b>  | <b>71,728</b>    |
| <b>Всего:</b>                         |  |      |     | <b>47,139</b> | <b>47,031</b> | <b>136,775</b> | <b>1 158,938</b> |
| <b>11 день понедельник (3 неделя)</b> |  |      |     |               |               |                |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |  |      |     |               |               |                |                  |
| 1                                     | Каша рисовая молочная с маслом 1/200                   | 1721 | 200 | 4,740         | 6,775         | 32,479         | 209,851          |
| 2                                     | Сыр твердый 1/20                                       | -/-  | 20  | 5,360         | 5,040         |                | 66,800           |
| 3                                     | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                       | -/-  | 100 | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           |
| 4                                     | Кофейный напиток с молоком 1/200                       | 1713 | 200 | 1,814         | 1,512         | 19,529         | 98,976           |
| <b>Итого:</b>                         |  |      |     | <b>520</b>    | <b>12,564</b> | <b>13,627</b>  | <b>60,958</b>    |
| <b>Обед</b>                           |  |      |     |               |               |                |                  |
| 1                                     | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60              | 664  | 60  | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722           |
| 2                                     | Суп гороховый на бульоне 1/200                         | 1764 | 200 | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012          |
| 3                                     | Фрикаделька куриная 1/90                               | 1736 | 90  | 17,090        | 17,692        | 16,240         | 292,548          |
| 4                                     | Рагу из овощей 1/150                                   | 1448 | 150 | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          |
| 5                                     | Компот из изюма 1/200                                  | 1201 | 200 | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150          |
| <b>Итого:</b>                         |  |      |     | <b>700</b>    | <b>28,601</b> | <b>35,200</b>  | <b>79,993</b>    |
| <b>Всего:</b>                         |  |      |     | <b>41,166</b> | <b>48,826</b> | <b>140,951</b> | <b>1 167,903</b> |
| <b>12 день вторник (3 неделя)</b>     |  |      |     |               |               |                |                  |

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         |
| 2             | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>465</b> | <b>17,818</b> | <b>20,394</b> | <b>61,442</b> | <b>500,581</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408           |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          |
| 3             | Мясо свинины тушеное с овощами 1/90                              | 123  | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>700</b> | <b>27,057</b> | <b>32,363</b> | <b>70,935</b>  | <b>683,235</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>44,875</b> | <b>52,757</b> | <b>132,377</b> | <b>1 183,816</b> |

**13 день среда (3 неделя)****Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/150/20       | 17   | 170        | 12,595        | 15,483        | 4,029         | 205,841        |
| 2             | Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/150 | 518  | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425        | 61,650         |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>520</b> | <b>17,092</b> | <b>18,673</b> | <b>37,756</b> | <b>387,447</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          |
| 3             | Рыба припущенная с овощами 1/90                       | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002         | 22,692         | 178,978          |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200          | 116  | 200        | 0,000         | 0,000         | 26,000         | 104,003          |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>28,708</b> | <b>16,648</b> | <b>91,071</b>  | <b>628,945</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>45,800</b> | <b>35,321</b> | <b>128,827</b> | <b>1 016,392</b> |

**14 день четверг (3 неделя)****Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                  | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         |
| 2             | Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        |
| 3             | Каша гречневая с маслом 1/150                            | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        |
| 4             | Чай заварной с молоком 1/200                             | 1665 | 200        | 1,620         | 1,281         | 17,391        | 87,571         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>500</b> | <b>20,712</b> | <b>26,750</b> | <b>71,471</b> | <b>609,482</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60                                       | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745          | 65,981           |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292          |
| 3             | Мясо птицы припущенное с овощами 1/90                       | 1716 | 90         | 15,827        | 12,095        | 2,619          | 182,639          |
| 4             | Рис отварной с маслом 1/150                                 | 1700 | 150        | 3,780         | 4,331         | 41,024         | 218,195          |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200                                    | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860           |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>24,685</b> | <b>28,933</b> | <b>73,459</b>  | <b>652,967</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>45,396</b> | <b>55,683</b> | <b>144,929</b> | <b>1 262,449</b> |

**15 день пятница (3 неделя)****Завтрак**

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Творог с кипяченой сметаной 1/120/20 | 1755 |            | 19,959        | 17,126        | 35,195        | 374,754        |
| 2             | Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/150     | 518  | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425        | 61,650         |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>350</b> | <b>21,174</b> | <b>17,597</b> | <b>65,047</b> | <b>503,258</b> |

**Обед**

|               |                                   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60    | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           |
| 2             | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336  | 200        | 4,626         | 6,519         | 10,373         | 118,668          |
| 3             | Тефтеля мясная 1/90               | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257          |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200          | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860           |
| <b>Итого:</b> |                                   |      | <b>700</b> | <b>19,314</b> | <b>28,100</b> | <b>67,141</b>  | <b>598,724</b>   |
| <b>Всего:</b> |                                   |      |            | <b>40,488</b> | <b>45,697</b> | <b>132,189</b> | <b>1 101,981</b> |

**16 день понедельник (4 неделя)****Завтрак**

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 200        | 4,740         | 6,775         | 32,479        | 209,851        |
| 2             | Сыр твердый 1/20                     | -/-  | 20         | 5,360         | 5,040         |               | 66,800         |
| 3             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100      | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         |
| 4             | Кофейный напиток с молоком 1/200     | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>520</b> | <b>12,564</b> | <b>13,627</b> | <b>60,958</b> | <b>416,727</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                                 | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586           |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          |
| 3             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                           | 1702 | 200        | 17,499        | 17,413        | 29,310         | 343,955          |
| 4             | Компот из изюма 1/200   | 1201 | 200        | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150          |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>22,920</b> | <b>28,117</b> | <b>67,008</b>  | <b>612,767</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>35,485</b> | <b>41,743</b> | <b>127,966</b> | <b>1 029,494</b> |

**17 день вторник (4 неделя)****Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120        | 12,579        | 14,226        | 14,997        | 238,341        |
| 2             | Каша гречневая с маслом 1/150   | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5  | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>475</b> | <b>19,621</b> | <b>19,381</b> | <b>65,962</b> | <b>516,760</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                        | 665  | 60         | 0,709         | 3,682         | 4,693          | 54,743           |
| 2             | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200 | 1441 | 200        | 4,246         | 6,471         | 14,285         | 132,364          |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>21,681</b> | <b>31,360</b> | <b>59,706</b>  | <b>607,789</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>41,302</b> | <b>50,741</b> | <b>125,668</b> | <b>1 124,549</b> |

**18 день среда (4 неделя)****Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Омлет с курицей и морковью 1/150 | 1077 | 150        | 16,681        | 16,138        | 3,046         | 224,146        |
| 2             | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150  | 518  | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425        | 61,650         |
| 3             | Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>500</b> | <b>21,178</b> | <b>19,328</b> | <b>36,773</b> | <b>405,752</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60                       | 1817 | 60         | 1,118         | 3,770         | 7,571          | 68,684           |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          |
| 3             | Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90           | 1772 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458          |
| 4             | Рагу из овощей 1/150   | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          |
| 5             | Компот из яблок 1/200  | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880           |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>700</b> | <b>18,943</b> | <b>33,141</b> | <b>67,682</b>  | <b>644,769</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>40,121</b> | <b>52,469</b> | <b>104,455</b> | <b>1 050,521</b> |

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Каша гречневая с мясом 1/200   | 1789 | 200        | 18,988        | 21,182        | 37,535        | 416,727        |
| 2             | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         |
| 3             | Чай заварной с молоком 1/200   | 1665 | 200        | 1,620         | 1,281         | 17,391        | 87,571         |
| <b>Итого:</b> |                                |      | <b>460</b> | <b>21,357</b> | <b>26,116</b> | <b>59,201</b> | <b>557,277</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60               | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722           |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200   | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          |
| 3             | Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90 | 1750 | 90         | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569          |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                        | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200                                | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860           |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>21,216</b> | <b>28,103</b> | <b>71,934</b>  | <b>625,530</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>42,573</b> | <b>54,220</b> | <b>131,135</b> | <b>1 182,807</b> |

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1             | Творог с кипяченой сметаной 1/120/20 | 1755 |            | 19,959        | 17,126        | 35,195        | 374,754        |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (v)1/150     | 518  | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425        | 61,650         |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>350</b> | <b>21,174</b> | <b>17,597</b> | <b>65,047</b> | <b>503,258</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292          |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                           | 1728 | 200        | 16,619        | 21,444        | 29,910         | 379,110          |
| 4             | Компот из яблок 1/200                                       | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880           |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>21,826</b> | <b>32,744</b> | <b>59,206</b>  | <b>618,826</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>43,000</b> | <b>50,341</b> | <b>124,253</b> | <b>1 122,084</b> |

