



"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Русский пир"  
2023 г.

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возрастная категория 7-11 лет и старше



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы Балтийского ГО  
2023-2024 гг.

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витаминный (мг)									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

Наименование блюда															
<b>Завтрак</b>															
1	Магсо лпина отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
3	Фрукты свежие по сезону (с)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>															
			555	25,954	18,796	61,140	517,538	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251
<b>Обед</b>															
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-харчо по-домашнему 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	0,970
3	Выпечка куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>															
			720	23,089	29,478	96,967	745,525	0,449	44,524	1,458	10,055	135,784	325,076	150,293	5,575
<b>Всего:</b>															
			720	49,044	48,273	158,107	1,263,062	0,832	113,299	1,519	11,046	212,512	585,469	283,878	10,826
<b>2 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	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>															
			505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Магсо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Капса гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226			3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>															
			720	29,388	32,770	89,651	771,087	0,889	37,390	0,373	8,765	123,681	368,257	177,762	8,015
<b>Всего:</b>															
			720	50,201	54,273	159,227	1,326,167	1,359	77,980	1,845	14,553	196,936	615,470	315,310	12,988
<b>Витамин</b>															
Омлет (без молока) с курткой и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400	



3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	-/-	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (У) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			555	26,238	22,427	56,571	533,082	0,388	43,083	0,256	4,159	147,073	315,844	88,893	7,019

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
---	-------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба дриппенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разный в асорпименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	0,018				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<b>Итого:</b>			720	31,008	16,430	107,735	702,839	0,528	52,115	0,522	4,966	143,032	467,279	122,099	5,096
<b>Всего:</b>				57,245	38,857	164,306	1,235,921	0,916	95,197	0,779	9,125	290,105	783,123	210,992	12,116

**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	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
---	----------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Колбаса Домашняя заливочная с соусом томатным 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	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	17,093	0,297	5,496	75,262	162,045	53,463	3,993

**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	Щи из свежей капусты с картофелем 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	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок 1/180	1638	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			680	24,318	28,989	91,030	722,287	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811	5,270
<b>Всего:</b>				44,699	52,905	180,996	1,378,926	1,031	51,555	0,975	14,415	198,952	542,786	220,274	9,263

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каши гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
---	---	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

2	Фрукты свежие по сезону (У) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с лимоном 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<b>Итого:</b>			520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	71,665	283,987	180,452	6,773

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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	Терфеза 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	20,030	0,918
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,040	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<b>Итого:</b>			720	24,590	28,624	91,548	722,166	0,860	64,331	0,415	6,332	130,293	335,444	121,916	6,618
<b>Всего:</b>				47,429	47,163	164,316	1,271,448	1,249	102,772	0,735	13,622	201,958	619,431	302,368	13,391

**06 день воскресенье (2 недели)**

**Завтрак**

1	Мясо штудий запаренное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
---	-------------------------------------	------	----	--------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	74,751	1,776
---	--------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--	-------	-------	--------	---------	--------	-------







1. Макаронная продукция 1/200

4	Хлеб пшеничный 1/20	1009	130	0,501	4,231	43,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Чай заварной с сахаром 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	0,720
<b>Итого:</b>		1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539

**Обед**

1	Салат Морзаника 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-харчо по-домашнему 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	0,970
3	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,038	0,025	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Всего:</b>		680		28,694	28,674	96,143	757,411	0,546	19,759	0,573	11,355	96,396	409,611	221,545	7,628
<b>10 день питания (2 недели)</b>				48,701	52,275	185,486	1 407,219	1,091	24,702	1,362	17,424	160,355	578,225	274,712	11,344

**Завтрак**

1	Макaronи с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,385	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (Ф) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	
<b>Итого:</b>		520		21,695	21,106	75,441	578,493	0,264	38,041	0,160	6,506	71,300	180,104	87,142	4,341

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Уха 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	Улит мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4	Картофель отварной 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	0,038	0,025	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Всего:</b>		720		28,356	29,827	90,832	745,192	1,361	71,626	0,364	5,503	119,457	378,719	120,025	6,065
<b>11 день питания (3 недели)</b>				50,051	50,933	166,272	1 323,685	1,625	109,667	0,524	12,009	190,757	558,823	207,167	10,406

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
2	Капша гречневая 1/150	1880	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
<b>Итого:</b>		515		19,827	23,923	78,400	608,216	0,718	5,813	1,205	7,944	66,104	266,555	158,149	6,399

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
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	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	
4	Ряпу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030		0,038	0,025	21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>		740		31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	0,706	11,137	150,956	352,698	167,509	10,850
<b>Всего:</b>				50,828	59,523	179,194	1 455,791	1,315	57,121	1,911	19,081	217,060	619,253	325,658	17,250

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
<b>Итого:</b>		505		20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	248,722	112,480	4,068













Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне															
2	1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Супчик из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Кисель фруктов-ягодный 1/200	1670	200	0,072	0,200	31,720	127,168	0,082		0,038	0,025	8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,720
Итого:			740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707
Всего:				50,467	42,030	154,311	1,197,385	1,654	120,009	1,840	11,559	269,926	682,802	187,161	15,836
9 день четверг (4 недели)															

Капустяк															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Капша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	22,302	25,271	77,801	627,852	0,835	7,340	1,472	8,841	63,371	286,820	162,856	6,737
Обед															

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Расолынок Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	1,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	4,006	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	8,200	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,720
Итого:			740	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего:				45,918	53,775	170,535	1,349,782	1,313	55,377	1,724	16,218	198,382	600,499	298,291	16,086
20 день пятница (4 недели)															

Капустяк															
1	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	8,200	0,026	8,200	0,720
3	Фрукты свежие по сезону (у)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	3,676	0,375
Итого:			520	22,839	18,540	72,768	549,283	0,389	38,441	0,320	7,290	71,665	283,987	180,452	6,773
Обед															

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овсяной с зеленым горошком на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	12,200	2,206	3,700	8,200	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	8,200	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,720
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:				47,064	51,684	152,774	1,264,509	1,220	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,530

