

"Согласовано"
 Директор МОУ "Калининская СОШ"
 имени Ю.Н.Малахова

Е.Г.Борисевская



"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В.Малыев



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом Целлюлярия (непереносимость глюкозы) в Гусевском районе
 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СидПит 2.372.4.3590-20

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

01 день постельный (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4.740	6.775	32.479	209.851	0.103	1.105	0.041	0.300	123.095	177.453	47.794	0.772
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5.360	5.040		66.800	0.006	0.140	0.042	0.080	200.000	120.000	11.000	1.000
3	Фрукты свежие по сезону (V)/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
4	Корейский салат с яблоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	0.114
Итого:			520	12.564	13.627	60.958	416.727	0.144	37.030	0.097	0.587	428.031	369.250	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-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4.432	6.488	17.298	145.711	0.095	7.154	0.006	2.011	29.424	72.724	27.738	0.970
3	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	Рис 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	1.285
5	Компот из яблок 1/200	1201	200	0.435	0.090	24.900	102.150	0.030				21.000	19.356	8.200	0.497
Итого:			700	20.733	29.087	78.657	659.340	0.330	44.524	1.458	9.557	131.259	288.186	131.513	4.005
Всего:				33.297	42.713	139.615	1.076.067	0.474	81.553	1.565	10.144	559.290	657.536	211.347	6.141

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак															
1	Салат из моркови с яблоком 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 крупяной 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
Итого:			465	18.413	21.103	48.775	458.690	0.305	40.590	1.472	5.712	73.205	247.161	121.148	3.533

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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	0.049	14.854	0.172	2.000	46.194	44.034	21.988	1.193
3	Мясное свиными тушеное с овощами 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	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226		0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573
5	Напиток из лимонника 1/200	656	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000		11.052	3.302	3.676	0.375
Итого:			700	27.012	32.372	70.494	681.372	0.767	37.394	0.373	8.267	118.161	329.762	158.530	6.432
Всего:				45.425	53.475	119.269	1.140.052	1.073	77.984	1.845	13.979	191.366	576.922	279.678	9.965

03 день среда (1 неделя)

Завтрак															
1	Салат с кукурузой 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
2	Фрукты свежие по сезону (V)/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	Каша с яблоком 1/200	1707	200	3.522	2.740	20.302	119.956	0.002	1.300	0.020	0.006	127.510	103.103	23.500	0.585
Итого:			500	26.595	24.632	35.682	470.792	0.164	42.323	0.276	4.060	259.992	412.832	86.629	5.236

Обед

1	Салат овощной с морковью 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
---	-------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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
475	475	15,743	21,925	49,347	457,687	0,206	46,524	0,648	7,153	90,550	183,420	87,909	2,945

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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с куриней запеченный (без панировки) 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	0,375
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Всего:			700	29,178	32,765	78,326	724,907	0,510	26,711	0,458	9,639	111,747	372,321	188,660	6,610
Всего:				44,921	54,691	127,674	1 182,594	0,716	73,235	1,106	16,792	202,297	555,641	276,569	9,555

08 день среда (2 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	226,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие по сезону (V)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
Всего:			510	20,160	27,715	35,209	470,914	0,134	39,590	1,415	6,878	400,291	423,359	78,570	4,392

Обед

1	Салат из свежих овощей с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
2	Шницель свиной с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печенкой 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Всего:			660	22,699	23,607	61,198	548,048	0,283	82,593	0,914	7,932	149,770	361,258	92,428	7,534
Всего:				42,859	51,322	96,406	1 018,961	0,417	122,183	2,329	14,810	550,061	784,617	170,998	11,926

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

1	Салат Оливия 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Выпечка мясной натуральной запеченный (без хлеба) 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539	
Всего:			500	15,686	23,202	73,996	567,541	0,530	4,943	0,789	5,069	85,923	283,508	98,330	3,049

Обед

1	Салат Морская 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	Ути-харчо лю-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	Каша 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 яблок 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Всего:			660	26,310	28,280	77,035	667,897	0,425	19,959	0,573	10,869	91,071	371,186	202,315	6,023
Всего:				41,996	51,481	151,031	1 235,438	0,955	24,902	1,362	15,937	176,994	654,693	300,646	9,072

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	Творог с кипяченой сметаной 1/120/20	1755	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,000	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/150	518	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
3	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	0,375	
Всего:			350	21,174	17,597	65,047	503,358	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,528	3,029

Обед

1	Салат из свежих овощей 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	Мясо свиная тушеное с овощами 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	0,005	1,055	11,223	90,993	15,233	0,922
4	Картофель отварной с маслом 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 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Всего:			700	25,964	29,435	71,728	655,680	1,239	71,826	0,364	5,009	114,052	340,114	100,795	4,493
Всего:				47,139	47,031	136,775	1 158,938	3,863	124,947	0,459	7,534	388,328	630,138	150,123	7,522

11 день пожелания (3 недели)

Закупка		1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4.740	6.775	32.479	209.851	0.103	1.105	0.041	0.300	123.095	177.453	47.794	0.772
		2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5.360	5.040	66.800	66.800	0.006	0.140	0.042	0.080	200.000	120.000	11.000	
		3	Фрукты свежие по сезону (в)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
		4	Конфетный пакеток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	1.146
			Итого:		520	12.564	13.627	60.958	416.727	0.144	37.030	0.097	0.587	428.031	369.350	79.834	2.136

Обед		1	Салат из крапивной капусты со свежими 1/60	664	60	0.946	3.661	4.248	53.722	0.014	7.068	1.658	21.114	20.967	10.890	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	Фрикадельки куриные 1/90	1735	90	17.090	17.692	16.240	292.548	0.121	2.080	3.694	12.143	109.174	60.720	1.597	
		4	Рис с овощами 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			21.000	19.356	8.200	0.497	
			Итого:		700	28.601	35.200	79.993	751.176	0.475	51.309	0.706	10.639	144.331	313.873	147.909	9.230
			Весов:			41.166	48.826	140.951	1.167.903	0.619	88.339	0.803	11.226	572.562	683.222	227.743	11.366

Закупка		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 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
			Итого:		465	17.818	20.394	61.442	500.581	0.279	8.276	1.472	5.944	77.597	310.683	139.764	3.068

Обед		1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1.026	3.644	4.626	55.408	0.018	19.661	0.120	1.650	26.925	20.481	10.314	0.304
		2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	0.049	14.854	0.172	2.000	46.194	44.034	21.988	1.193
		3	Маесо свиного тушеное с овощами 1/90	125	90	14.848	16.636	35.295	222.297	0.473	0.450	1.055	11.223	102.993	15.233	0.922	
		4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6.878	5.119	35.774	216.673	0.226	0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573	
		5	Напиток из пшеницы 1/200	656	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000	11.052	3.302	3.676	0.375	
			Итого:		700	27.057	32.363	70.935	683.235	0.766	35.005	0.313	8.349	117.999	329.963	157.612	6.367
			Весов:			44.875	52.757	132.277	1.183.816	1.045	43.281	1.785	14.193	194.996	640.646	297.376	9.435

Закупка		1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12.595	15.483	4.029	205.841	0.067	1.292	0.230	3.780	95.370	205.076	17.600	2.319
		2	Кавео с молоком 1/200	1707	200	3.522	2.740	20.302	119.956	0.002	1.300	0.020	0.006	127.510	103.103	23.500	0.586
		3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	518	150	0.975	0.450	13.425	61.650	0.053	52.500	0.300	0.300	37.500	25.500	16.500	1.875
			Итого:		520	17.092	18.673	37.756	387.447	0.122	55.092	0.250	4.086	260.380	333.679	57.600	4.781
			Обед														
		1	Салат овошинный 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	Рисовый суп Ленинградский со сметаной 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	Рыба протушенная 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 с маслом 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 яблочный в асептической 1/200	116	200	0.000	0.000	26.000	104.000	0.040	1.800	0.020					
			Итого:		700	28.708	16.648	91.071	628.945	0.424	55.327	0.534	4.631	144.443	460.089	109.767	3.734
			Весов:			45.800	35.321	128.827	1.016.392	0.546	110.418	0.785	8.717	404.823	793.768	167.367	8.515

Закупка		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	Котлетки 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	159.153	106.401	3.573	
		4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1.620	1.281	17.291	87.571	0.000	0.710	0.010	70.278	49.949	11.164	0.589	
			Итого:		500	20.712	26.750	71.471	609.482	0.604	23.483	0.223	8.074	137.741	302.984	145.162	5.650
			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

1	Творог с канической сметаной 1/120/20	1755	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779	
2	Над заправкой 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	0,375	
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	23,500	16,500	1,875	
<i>Итого:</i>			350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,338	3,029
<i>Весов:</i>			45,396	55,683	144,929	1 262,449	0,937	48,196	6,608	14,013	256,338	662,763	298,972	9,305	

15 день питания (3 недели)

Завтрак															
1	Творог с канической сметаной 1/120/20	1755	19,959	17,126	35,195	374,754	2,570	0,581	0,095	2,224	195,724	261,222	29,152	0,779	
2	Над заправкой 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	0,375	
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	23,500	16,500	1,875	
<i>Итого:</i>			350	21,174	17,597	65,047	503,258	2,623	53,121	0,096	2,524	244,276	290,024	49,338	3,029
<i>Весов:</i>			45,396	55,683	144,929	1 262,449	0,937	48,196	6,608	14,013	256,338	662,763	298,972	9,305	

16 день питания (4 недели)

Завтрак															
1	Салат из моркови с мясом 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	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,745
3	Творог мясной 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,229	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с мясом 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 1/200	1638	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	
<i>Итого:</i>			700	19,314	28,100	67,141	598,724	0,631	42,201	1,387	6,113	98,270	267,010	95,034	3,656
<i>Весов:</i>			40,488	45,697	132,189	1 101,981	3,255	95,322	1,483	8,637	342,546	557,033	144,362	6,685	

17 день вторника (4 недели)

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с мясом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772	
2	Сыр твердый 1/20	4	20	5,360	5,040	66,800	66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	0,114	
4	Корейский напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	54,897	10,040	0,114	
<i>Итого:</i>			520	12,564	13,627	60,958	416,727	0,144	37,030	0,097	428,031	369,350	79,834	2,136	

18 день вторника (4 недели)

Завтрак															
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
Шли на завтрак капуста с картофелем и сметаной на															
2	Бульон 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	Закуска 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
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	21,000	0,195	19,356	8,200	8,200	0,497	
<i>Итого:</i>			660	22,920	28,117	67,008	612,767	0,354	74,504	0,732	7,564	131,795	289,985	134,108	4,466
<i>Весов:</i>			35,485	41,743	127,966	1 029,494	0,498	111,534	0,829	8,151	559,826	659,335	213,942	6,602	

19 день вторника (4 недели)

Завтрак															
1	Котлета куриная натуральная запаренная (без хлеба) 1/30,	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	подваривая на свежей капусте 1/20	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	22,005	159,153	106,401	3,573	
3	Каша гречневая с мясом 1/150	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	0,569	
4	Над заправкой с сахаром и лимонкой 1/200/5	475	19,621	19,381	65,962	516,760	0,348	14,727	0,159	7,022	62,879	256,021	162,195	5,538	
<i>Итого:</i>			475	19,621	19,381	65,962	516,760	0,348	14,727	0,159	7,022	62,879	256,021	162,195	5,538

20 день вторника (4 недели)

Завтрак															
1	Салат Оливный 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	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	Рыбу отварить с маслом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
<i>Итого:</i>			660	21,481	31,360	59,706	607,789	0,679	58,727	1,366	7,620	127,623	269,229	99,153	4,197
<i>Весов:</i>			41,302	50,741	125,668	1 124,549	1,027	73,455	1,525	14,642	190,502	525,249	261,349	9,735	

21 день вторника (4 недели)

Завтрак															
1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	23,500	16,500	1,875	
3	Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<i>Итого:</i>			500	21,178	19,328	36,773	405,752	0,139	55,510	0,574	3,251	248,650	347,336	81,703	4,971

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1.118	3.770	7.571	68.684	0.060	10.025	0.005	1.646	8.551	31.742	12.221	0.503
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	122.004	0.049	14.854	0.172	2.000	46.194	44.034	21.988	1.191
3	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10.506	15.222	15.458	224.458	0.357	9.959	0.048	2.687	13.281	70.833	17.185	1.156
4	Рыбу на сковороде 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	1690	200	0.080	0.080	16.960	68.880	0.006	2.000	0.040	0.040	12.200	2.206	3.700	0.487
Итого:			700	18.943	33.141	67.682	644.769	0.594	60.757	0.764	9.628	127.127	226.437	90.785	4.625
Всего:				40.121	52.469	104.455	1.050.521	0.733	116.267	1.338	12.878	375.777	573.773	172.488	9.596

Завтрак

1	Каши 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
2	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
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1.620	1.281	17.391	87.571	0.000	0.710	0.010	70.278	49.949	11.164	0.589	
Итого:			460	21.357	26.116	59.201	557.277	0.651	5.990	1.482	8.755	119.071	330.667	152.356	5.316

Обед

1	Салат из капустной калущи со свеколой 1/60	664	60	0.946	3.661	4.248	53.722	0.014	7.068		1.658	21.114	20.967	10.590	4.004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.280	34.610	68.650	22.356	1.087
3	Котлета куриная натуральная запеченная (без хлеба) 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 с маслом 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	Компот из ягод 1/200	1658	200	0.160	0.060	16.920	68.860	0.012	2.000	0.120	0.120	13.000	4.006	3.700	0.147
Итого:			700	21.216	28.103	71.934	625.530	0.356	48.037	0.251	6.879	128.386	274.854	115.835	7.730
Всего:				42.473	54.220	131.135	1.182.807	1.007	54.027	1.734	15.634	247.457	605.520	268.191	13.045

Завтрак

1	Лавров с капустной сметаной 1/120020	1755		19.959	17.126	35.195	374.754	2.570	0.581	0.095	2.224	195.724	261.222	29.152	0.779
2	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	518	150	0.975	0.450	13.425	61.650	0.053	52.500	0.300	37.500	25.500	16.500	1.875	
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1665	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000	11.052	3.302	3.676	0.375	
Итого:			350	21.174	17.597	65.047	503.258	2.623	53.121	0.096	2.524	244.276	290.024	49.238	3.029

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	11.252	0.369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061	15.066	0.178	1.970	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	0.040	12.200	2.206	3.700	0.487
Итого:			660	21.826	32.744	59.206	618.826	0.709	73.766	0.678	7.454	119.113	263.732	89.812	4.137
Всего:				43.000	50.341	124.253	1.122.084	3.333	126.806	0.774	9.979	363.389	553.756	139.140	7.166

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	11.252	0.369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4.146	7.567	8.151	117.292	0.061	15.066	0.178	1.970	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	0.040	12.200	2.206	3.700	0.487
Итого:			660	21.826	32.744	59.206	618.826	0.709	73.766	0.678	7.454	119.113	263.732	89.812	4.137
Всего:				43.000	50.341	124.253	1.122.084	3.333	126.806	0.774	9.979	363.389	553.756	139.140	7.166