

"Согласовано"  
Директор

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

А.В.Шугаёв

Б.А. Кененсаринов

" " 2023 г

" " 2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактоза и глютена г. Калининграда  
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>							
<i>Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			<b>545</b>	<b>24,790</b>	<b>18,750</b>	<b>51,088</b>	<b>472,258</b>
<i>Обед</i>							
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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>20,733</b>	<b>29,087</b>	<b>78,657</b>	<b>659,340</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,523</b>	<b>47,836</b>	<b>129,745</b>	<b>1 131,597</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							
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
<i>Итого:</i>			<b>465</b>	<b>18,413</b>	<b>21,103</b>	<b>48,775</b>	<b>458,680</b>
<i>Обед</i>							
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 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 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
<i>Итого:</i>			<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>							

**Завтрак**

1	Омлет без молока 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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,238</b>	<b>21,927</b>	<b>30,571</b>	<b>412,582</b>

**Обед**

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 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>51,953</b>	<b>38,015</b>	<b>117,094</b>	<b>1 018,327</b>

**04 день четверг (1 неделя)****Завтрак**

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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,158</b>	<b>24,305</b>	<b>69,368</b>	<b>572,849</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем 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>41,092</b>	<b>52,899</b>	<b>141,290</b>	<b>1 205,622</b>

**05 день пятница (1 неделя)****Завтрак**

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,340</b>	<b>62,368</b>	<b>501,083</b>

**Обед**

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 яблочк 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>43,837</b>	<b>46,571</b>	<b>134,812</b>	<b>1 133,736</b>

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

1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451
2	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>25,517</b>	<b>18,675</b>	<b>67,588</b>	<b>540,493</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 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>47,333</b>	<b>51,173</b>	<b>129,214</b>	<b>1 166,742</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 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 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 без молока 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>13,759</b>	<b>19,473</b>	<b>30,244</b>	<b>351,266</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118
2	Щи из свежей капусты с картофелем 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>21,923</b>	<b>24,051</b>	<b>61,359</b>	<b>549,590</b>
<b>Всего:</b>				<b>35,681</b>	<b>43,524</b>	<b>91,604</b>	<b>900,856</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

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	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
4	Рис отварной 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>15,686</b>	<b>23,202</b>	<b>73,996</b>	<b>567,541</b>

**Обед**

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>667,897</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,996</b>	<b>51,481</b>	<b>151,031</b>	<b>1 235,438</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
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>550</b>	<b>20,203</b>	<b>21,652</b>	<b>67,388</b>	<b>545,231</b>

**Обед**

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 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблочк 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>655,680</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,167</b>	<b>51,087</b>	<b>139,116</b>	<b>1 200,911</b>

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
3	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,930</b>	<b>24,030</b>	<b>68,608</b>	<b>566,421</b>

**Обед**

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>751,176</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,531</b>	<b>59,230</b>	<b>148,601</b>	<b>1 317,597</b>

**12 день вторник (3 неделя)**

**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 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 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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>27,057</b>	<b>32,363</b>	<b>70,935</b>	<b>683,235</b>
<i>Всего:</i>			<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 без молока с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			<b>525</b>	<b>13,735</b>	<b>15,969</b>	<b>32,645</b>	<b>329,237</b>

*Обед*

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский 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 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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>28,708</b>	<b>16,648</b>	<b>91,071</b>	<b>628,945</b>
<i>Всего:</i>			<b>42,443</b>	<b>32,616</b>	<b>123,716</b>	<b>958,182</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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>			<b>505</b>	<b>19,257</b>	<b>25,505</b>	<b>69,271</b>	<b>583,657</b>

*Обед*

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком 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 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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>24,685</b>	<b>28,933</b>	<b>73,459</b>	<b>652,967</b>
<i>Всего:</i>			<b>43,941</b>	<b>54,438</b>	<b>142,729</b>	<b>1 236,624</b>	

**15 день пятница (3 неделя)**

*Завтрак*

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	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	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>21,639</b>	<b>18,340</b>	<b>62,368</b>	<b>501,083</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	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Тефтеля мясная 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной 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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>18,934</b>	<b>28,052</b>	<b>71,053</b>	<b>612,420</b>
<i>Всего:</i>			<b>40,573</b>	<b>46,392</b>	<b>133,421</b>	<b>1 113,503</b>	

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

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,719</b>	<b>17,040</b>	<b>66,117</b>	<b>488,702</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 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>40,639</b>	<b>45,157</b>	<b>133,126</b>	<b>1 101,469</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 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 без молока 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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,821</b>	<b>16,623</b>	<b>31,662</b>	<b>347,542</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 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>36,764</b>	<b>49,764</b>	<b>99,344</b>	<b>992,311</b>

**19 день четверг (4 неделя)****Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
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>19,902</b>	<b>24,871</b>	<b>57,001</b>	<b>531,452</b>
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский 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 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>41,118</b>	<b>52,975</b>	<b>128,935</b>	<b>1 156,982</b>
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854

<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,808</b>	<b>21,620</b>	<b>67,969</b>	<b>537,687</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 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>39,634</b>	<b>54,364</b>	<b>127,175</b>	<b>1 156,513</b>
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------