

"Согласовано"

Директор

МАОУ СОШ №58

Ерохин А.В.

2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

И.В. Фирнаго

9 января 2023 г

Диетическое (лечебное) меню

для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда
2022-2023 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		
01 день понедельник (1 неделя)								
Завтрак								
1	Кукуруза конс порционная 1/30							
2	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	115 (СР № 70)	30	0,600		3,300	15,600	
3	Картофель отварной 1/150	1716 (СР № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532	
4	Хлеб пшеничный 1/30	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
Итого:			404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Обед								
1	Салат из моркови с маслом 1/60							
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1764 (СР № 102)	210	8,238	6,778	23,353	187,367	
4	Рис отварной 1/150	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
Итого:			-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Всего:				740	36,723	28,070	125,372	901,009
					63,212	46,662	185,940	1 416,571
02 день вторник (1 неделя)								
Завтрак								
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/40							
2	Гуляш мясной из свинины 1/90	1672 (СР №45)	40	0,628	1,635	2,653	27,843	
3	Каша гречневая 1/150	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297	
4	Хлеб пшеничный 1/30	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
Итого:			404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Обед								
				515	24,319	23,726	72,513	600,859

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (CP № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			730	29,433	32,790	94,530	790,963
Итого:				53,752	56,516	167,043	1 391,822

Всего:

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Фриттата с курицей и морковью (без молока) 1/220	1077 (CP № 212)	220	24,465	23,669	4,467	328,747
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
			505	28,530	26,804	67,908	626,993

Итого:

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (CP № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная 1/90	1766 (CP №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок 1/200	1690 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			750	22,306	24,359	103,984	724,392
Итого:				50,837	51,163	171,893	1 351,385

Всего:

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (CP № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (CP № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
			505	27,204	20,666	58,548	529,002

Итого:

Обед

1	Салат из сырых овощей (капуста, морковь, свекла) 1/60	1817 (CP № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (CP № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Макаронные отварные 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
			730	30,893	26,540	104,470	780,311
Итого:				58,097	47,206	163,019	1 309,313

Всего:

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200	2515 (CP № 291)	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			535	23,364	18,655	76,732	568,275
Обед							

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета мясная из свинины запеченная 1/90	1772 (CP № 268)	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Картофель отварной 1/150	1711(CP № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	22,261	32,008	99,407	774,749
Всего:				45,625	50,663	176,139	1 343,024
06 день понедельник (2 неделя)							

Завтрак							
1	Кукуруза конс порционная 1/30	115 (CP № 70)	30	0,600		3,300	15,600
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (CP № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель тушеный 1/150	1699 (CP № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			495	26,152	22,192	58,134	536,870
Обед							

1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678 (CP № 65)	60	0,733	2,454	4,097	41,404
2	Свекольник на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Плов с мясом свинины 1/240	1692 (CP № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	28,468	35,529	125,747	936,619
Всего:				54,620	57,721	183,880	1 473,490
07 день вторник (2 неделя)							

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

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета куриная запеченная 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974

7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	26,979	29,903	102,933	788,772
Всего:				49,512	51,271	185,308	1 400,715

08 день среда (2 неделя)

Завтрак							
1	Овощи тушеные с мясом птицы 1/230	1823 (CP № 289)	230	20,022	19,780	27,258	367,139
2	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	22,827	20,215	63,760	528,285

Обед							
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (CP № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Жаркое по-домашнему с мясом свинины 1/240	1728 (CP № 259)	240	19,943	25,732	35,892	454,931
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	28,053	35,688	78,952	749,215
Всего:				50,880	55,904	142,712	1 277,501

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак							
1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 CP № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (CP № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3	Рис отварной 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	21,931	17,988	76,447	555,403

Обед							
1	Салат Лебедушка (свекла, капуста кв) 1/60	311 (CP №55)	60	0,885	4,856	3,845	62,627
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764 (CP № 102)	210	8,238	6,778	23,353	187,367
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (CP № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			740	35,541	18,059	113,615	759,151
Всего:				57,472	36,047	190,062	1 314,554

10 день пятница (2 неделя)

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

Обед

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

Завтрак

1	Котлета из мяса свинины запеченная 1/80	1772 (CP № 268)	80	10,836	14,915	12,761	228,618
2	Картофель тушеный 1/150	1699 (CP № 145)	150	2,700	8,003	21,968	170,693
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 CP № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522
Итого:			505	16,459	24,579	72,732	577,979

Обед

1	Салат из сырых овощей (капуста, морковь, свекла) 1/60	1817 (CP № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Булгур с курицей 1/240	1423 (CP № 291)	240	25,162	21,131	54,660	509,471
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	33,208	31,035	121,772	899,235
Всего:				49,667	55,614	194,504	1 477,213

12 день вторник (3 неделя)**Завтрак**

1	Макаронны с мясом птицы 1/200	1509 (CP № 285)	200	19,605	20,585	39,663	422,339
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 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	20,420	20,921	63,804	525,185

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная 1/90	1766(CP №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	22,225	26,743	102,627	740,094
Всего:				42,645	47,664	166,432	1 265,279

13 день среда (3 неделя)**Завтрак**

1	Кукуруза конс порционная 1/30	115 (CP № 70)	30	0,600		3,300	15,600
2	Гуляш из мяса свинины 1/90	123 (CP № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	24,290	22,090	73,160	588,616

Итого:							
Обед							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (CP № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Свекольник на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Запеканка картофельная с курицей 1/200	1445 (CP № 284)	200	19,430	15,265	27,102	323,508
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			740	34,317	40,483	66,552	767,826
Всего:				58,607	62,574	139,712	1 356,442

14 день четверг (3 неделя)							
Завтрак							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/30		30	0,477	2,422	2,346	33,086
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (CP № 260)	80	20,887	13,854	2,075	216,532
3	Картофель отварной 1/150	1711(CP № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	26,966	21,114	64,813	557,148

Итого:							
Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (CP №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765
2	Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Плов с мясом свинины 1/240	1692 (CP № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	31,975	33,262	124,254	924,269
Всего:				58,941	54,376	189,067	1 481,417

15 день пятница (3 неделя)							
Завтрак							
1	Омлет (без молока) 1/200	1706 (CP № 210)	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/-	30	3,900	16,500	42,100	332,500
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			475	22,725	37,580	80,529	751,234

Итого:							
Обед							
1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803 (CP № 47)	60	0,918	4,857	4,044	63,560
2	Суп с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Котлета куриная запеченная 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Макароны отварные 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	27,544	28,839	125,615	872,190
16 день понедельник (4 неделя)				50,269	66,419	206,144	1 623,424

Завтрак

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

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (CP № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/240	2515 (CP № 291)	240	24,898	21,623	44,388	471,755
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	32,421	33,948	111,751	882,226
Всего:				50,709	55,910	198,176	1 498,730

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Кукуруза конц порционная 1/30						
2	Тефтеля мясная в соусе 1/90 (мясо свинины)	115 (CP № 70)	30	0,600		3,300	15,600
3	Макароны отварные 1/150	134 (CP № 279)	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Хлеб пшеничный 1/30	1669 (CP № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Чай заварной с сахаром 1/200	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Обед			500	20,148	18,322	90,963	609,341

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803 (CP № 47)	60	0,918	4,857	4,044	63,560
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (CP № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Картофельное пюре 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	31,681	18,356	104,195	708,711
Всего:				51,829	36,678	195,158	1 318,052

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

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

Обед							
1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678 (CP № 65)	60	0,733	2,454	4,097	41,404
2	Свекольник на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Плов с курицей 1/240	1443 (CP № 291)	240	21,870	20,795	56,004	498,651
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			0	29,533	30,764	98,242	787,975
Всего:				54,689	49,534	169,667	1343,227

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак							
1	Плов с мясом свинины 1/200	1692 (CP № 265)	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 сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	17,733	21,635	66,733	532,579

Обед							
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Запеканка картофельная с курицей 1/200	1445 (CP № 284)	200	19,430	15,265	27,102	323,508
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	28,131	29,118	83,446	708,366
Всего:				45,864	50,753	150,178	1 240,945

20 день пятница (4 неделя)

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

Обед							
1	Салат Лебедушка (свекла, капуста кв) 1/60	311 (CP №55)	60	0,885	4,856	3,845	62,627
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Макаронник с курицей 1/240	0040 CP (№ 207)	240	26,097	24,304	49,873	522,616
4	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			730	34,620	36,213	116,412	930,041
Всего:				56,145	60,192	192,692	1 537,075