

"Согласовано"

МБОУ "ОШ им. Тимошенко пос. Красный Яр"

*Хохлова*

Е.В. Хохлова

Генеральный директор ООО "Винегретъ"



"31" 08 2023 г

2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом Целиакия (непереносимость 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	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
<i>Итого:</i>			<b>520</b>	<b>12,564</b>	<b>13,627</b>	<b>60,958</b>	<b>416,727</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>33,297</b>	<b>42,713</b>	<b>139,615</b>	<b>1 076,067</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 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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>27,012</b>	<b>32,372</b>	<b>70,494</b>	<b>681,372</b>

**Всего:**

<b>03 день среда (1 неделя)</b>	45,425	53,475	119,269	1 140,052
---------------------------------	--------	--------	---------	-----------

**Завтрак**

1 Омлет с курицей и картофелем 1/200						
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
3 Какао с молоком 1/200	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60						470,792
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
3 Рыба припущенная с овощами 1/90	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
<b>Итого:</b>	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
<b>Всего:</b>		700	28,716	16,088	86,523	605,745

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

1 Салат из сырых овощей 1/60						
2 Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
3 Каша гречневая с маслом 1/150	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
4 Чай заварной с молоком 1/200	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
<b>Итого:</b>	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<b>Обед</b>		500	20,613	25,550	71,568	598,674

1 Винегрет овощной 1/60						
2 Шци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
3 Плов с курицей 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
4 Компот из ягод з/м 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
<b>Итого:</b>	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
<b>Всего:</b>		660	21,934	28,595	71,922	632,773

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

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

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60						
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
3 Тефтеля мясная 1/90	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
4 Картофель отварной с маслом 1/150	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
5 Компот из яблок 1/200	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
<b>Итого:</b>	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
<b>Всего:</b>		700	22,198	28,232	72,444	632,654
			43,373	45,828	137,491	1 135,911

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200						
2	Сыр твердый 1/20	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	20	5,360	5,040		66,800
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>		<b>1713</b>	<b>200</b>	<b>1,814</b>	<b>1,512</b>	<b>19,529</b>	<b>98,976</b>
<b>Обед</b>			<b>520</b>	<b>15,634</b>	<b>14,327</b>	<b>64,758</b>	<b>450,507</b>
1	Салат из моркови с маслом 1/60						
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
4	Компот из изюма 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
<b>Итого:</b>		<b>1201</b>	<b>200</b>	<b>0,435</b>	<b>0,090</b>	<b>24,900</b>	<b>102,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>660</b>	<b>21,816</b>	<b>32,498</b>	<b>61,626</b>	<b>626,249</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						
2	Рагу из овощей 1/150	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
<b>Итого:</b>		<b>404</b>	<b>205</b>	<b>0,165</b>	<b>0,036</b>	<b>15,191</b>	<b>61,746</b>
<b>Обед</b>			<b>475</b>	<b>15,743</b>	<b>21,925</b>	<b>49,347</b>	<b>457,687</b>
1	Салат овощной с яблоками 1/60						
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
3	Шницель мясной с курицей запеченный (без панировки) 1/90	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
4	Каша гречневая с маслом 1/150	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
5	Напиток из шиповника 1/200	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
<b>Итого:</b>		<b>656</b>	<b>200</b>	<b>0,240</b>	<b>0,020</b>	<b>16,428</b>	<b>66,854</b>
<b>Всего:</b>			<b>700</b>	<b>29,178</b>	<b>32,765</b>	<b>78,326</b>	<b>724,907</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						
2	Омлет с сыром 1/150	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
3	Какао с молоком 1/200	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
<b>Итого:</b>		<b>-/-</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</b>
<b>Обед</b>			<b>510</b>	<b>20,160</b>	<b>27,715</b>	<b>35,209</b>	<b>470,914</b>
1	Салат из свеклы с сыром 1/60						
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
4	Компот из яблок 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
<b>Итого:</b>		<b>1690</b>	<b>200</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>16,960</b>	<b>68,880</b>
			<b>660</b>	<b>22,699</b>	<b>23,607</b>	<b>61,198</b>	<b>548,048</b>

<b>Всего:</b>							
<b>09 день четверг (2 неделя)</b>			<b>42,859</b>	<b>51,322</b>	<b>96,406</b>	<b>1 018,961</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>567,541</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>667,897</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>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	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>655,680</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>416,727</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>751,176</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>			500	21,178	19,328	36,773	405,752

**Обед**

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
	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>			700	18,943	33,141	67,682	644,769
<b>Всего:</b>				40,121	52,469	104,455	1 050,521

**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>			460	21,357	26,116	59,201	557,277

**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>			700	21,216	28,103	71,934	625,530
<b>Всего:</b>				42,573	54,220	131,135	1 182,807

**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>			350	21,174	17,597	65,047	503,258

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
	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>			660	21,826	32,744	59,206	618,826
<b>Всего:</b>				43,000	50,341	124,253	1 122,084