



«Согласовано»  
Директор Л.П. Яковлева  
« 01 » августа 2023г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для  
учащихся с диагнозом целиакия 2023-2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет и старше

«Утверждаю»  
Генеральный директор ООО «УРА»



2023 г.

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Гликемический индекс		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 17)	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 379)	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
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>13,684</b>	<b>14,827</b>	<b>48,408</b>	<b>381,807</b>	<b>0,142</b>	<b>2,030</b>	<b>0,097</b>	<b>1,107</b>	<b>406,631</b>	<b>352,350</b>	<b>72,734</b>	<b>1,336</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	670 (СР № 35)	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	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	Биточек мясной натуральный запеченный 1/90 (без хлеба)	183 (СР № 26)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
<b>Итого:</b>			<b>490</b>	<b>15,247</b>	<b>15,725</b>	<b>53,239</b>	<b>415,469</b>	<b>0,372</b>	<b>24,134</b>	<b>0,220</b>	<b>4,837</b>	<b>69,658</b>	<b>118,339</b>	<b>34,756</b>	<b>1,772</b>
<b>Всего:</b>				<b>28,931</b>	<b>30,552</b>	<b>101,646</b>	<b>797,277</b>	<b>0,514</b>	<b>26,164</b>	<b>0,317</b>	<b>5,944</b>	<b>476,288</b>	<b>470,688</b>	<b>107,490</b>	<b>3,108</b>
<b>02 день вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/80 (без хлеба)	28 (СР № 268)	80	14,061	11,061	14,919	215,466	0,400	0,900		3,503	13,986	95,265	13,932	0,941
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 37)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>24,386</b>	<b>16,992</b>	<b>56,239</b>	<b>475,428</b>	<b>0,812</b>	<b>29,826</b>	<b>0,003</b>	<b>5,853</b>	<b>71,088</b>	<b>236,214</b>	<b>63,308</b>	<b>1,608</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/60	809 (СР № 67)	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	702 (CP № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	40,711	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	4,201
4	Компот из яблок 1/200	690 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>25,911</b>	<b>23,099</b>	<b>65,949</b>	<b>575,332</b>	<b>0,369</b>	<b>63,637</b>	<b>0,727</b>	<b>8,706</b>	<b>117,625</b>	<b>310,933</b>	<b>145,094</b>	<b>5,109</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,296</b>	<b>40,091</b>	<b>122,188</b>	<b>1 050,760</b>	<b>1,181</b>	<b>93,463</b>	<b>0,730</b>	<b>14,560</b>	<b>188,713</b>	<b>547,148</b>	<b>208,402</b>	<b>6,717</b>

03 день среда

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 150/20	755 (CP №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Какао с молоком 1/200	707 (CP № 382)	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
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>29,119</b>	<b>21,715</b>	<b>73,356</b>	<b>605,331</b>	<b>3,266</b>	<b>54,511</b>	<b>0,159</b>	<b>1,087</b>	<b>405,995</b>	<b>452,806</b>	<b>76,265</b>	<b>3,424</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	476 (CP № 67)	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 гороховый на бульоне 1/200	764 (CP № 102)	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	Котлета Медвежья лапка 1/90 (без хлеба)	698 (CP № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/200	448 (CP № 142)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	448 (CP № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>24,011</b>	<b>27,078</b>	<b>77,102</b>	<b>648,152</b>	<b>0,462</b>	<b>68,621</b>	<b>1,293</b>	<b>11,253</b>	<b>148,460</b>	<b>349,484</b>	<b>135,058</b>	<b>6,565</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,129</b>	<b>48,793</b>	<b>150,458</b>	<b>1 253,483</b>	<b>3,728</b>	<b>123,132</b>	<b>1,452</b>	<b>12,340</b>	<b>554,455</b>	<b>802,289</b>	<b>211,323</b>	<b>9,989</b>

04 день четверг

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	1601 (CP №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное 1/80	716 (CP № 260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	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
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>34,055</b>	<b>9,792</b>	<b>48,243</b>	<b>417,317</b>	<b>0,487</b>	<b>38,027</b>	<b>0,057</b>	<b>3,009</b>	<b>136,544</b>	<b>338,550</b>	<b>130,957</b>	<b>1,623</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский (без крупы) со сметаной на бульоне 1/200	438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90(без хлеба)	766( CP №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (CP № 312)	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 з/м 1/200	658 (CP № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>18,569</b>	<b>23,056</b>	<b>70,717</b>	<b>564,642</b>	<b>0,332</b>	<b>41,950</b>	<b>1,073</b>	<b>6,837</b>	<b>137,873</b>	<b>304,536</b>	<b>96,489</b>	<b>3,658</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,623</b>	<b>32,848</b>	<b>118,959</b>	<b>981,959</b>	<b>0,819</b>	<b>79,976</b>	<b>1,131</b>	<b>9,846</b>	<b>274,417</b>	<b>643,086</b>	<b>227,446</b>	<b>5,281</b>

05 день пятница

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (CP № 300)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/150	706 (CP № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	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>			<b>535</b>	<b>15,328</b>	<b>17,142</b>	<b>35,521</b>	<b>357,674</b>	<b>0,217</b>	<b>60,497</b>	<b>0,230</b>	<b>4,558</b>	<b>146,953</b>	<b>254,186</b>	<b>44,926</b>	<b>4,772</b>



1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,809
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (CP № 115)	250	9,747	6,016	26,976	201,033	0,173	11,553	0,203	2,835	44,118	157,364	43,823	1,385
3	Котлета мясная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/200	1700 (CP № 304)	200	4,970	5,425	53,998	284,697	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
5	Компот из изюма 1/200	1201 (CP № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,629</b>	<b>31,136</b>	<b>129,999</b>	<b>922,737</b>	<b>0,894</b>	<b>22,693</b>	<b>0,574</b>	<b>10,836</b>	<b>160,126</b>	<b>550,955</b>	<b>172,749</b>	<b>5,295</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,753</b>	<b>54,080</b>	<b>170,996</b>	<b>1 377,709</b>	<b>1,105</b>	<b>82,496</b>	<b>0,870</b>	<b>16,147</b>	<b>437,454</b>	<b>941,569</b>	<b>238,911</b>	<b>10,548</b>

06 день понедельник

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/250	1280 (CP № 173)	250	9,763	9,344	45,349	304,539	0,216	1,381	0,051	3,400	148,869	247,816	116,243	3,528
2	Сыр твердый 1/20	11 (CP № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	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
<b>Итого:</b>			<b>470</b>	<b>18,645</b>	<b>17,124</b>	<b>65,651</b>	<b>491,295</b>	<b>0,224</b>	<b>2,821</b>	<b>0,113</b>	<b>3,486</b>	<b>476,379</b>	<b>470,919</b>	<b>150,743</b>	<b>4,114</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/200		120	1,404	9,665	7,159	121,236	0,022	10,500	0,018	4,324	39,612	43,620	20,376	1,328
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100 (соус без муки)	1716 (CP № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (CP № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
<b>Итого:</b>			<b>670</b>	<b>25,151</b>	<b>22,199</b>	<b>55,305</b>	<b>521,613</b>	<b>0,142</b>	<b>30,818</b>	<b>0,233</b>	<b>8,135</b>	<b>117,925</b>	<b>224,554</b>	<b>112,348</b>	<b>3,971</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,796</b>	<b>39,322</b>	<b>120,956</b>	<b>1 012,907</b>	<b>0,366</b>	<b>33,639</b>	<b>0,346</b>	<b>11,621</b>	<b>594,303</b>	<b>695,472</b>	<b>263,091</b>	<b>8,085</b>

07 день вторник

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (CP № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/250	1692 (CP № 265)	250	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>480</b>	<b>20,125</b>	<b>14,814</b>	<b>68,471</b>	<b>487,708</b>	<b>0,716</b>	<b>3,900</b>	<b>0,403</b>	<b>5,029</b>	<b>74,153</b>	<b>340,179</b>	<b>106,089</b>	<b>3,120</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1698 (CP № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	1,992	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рагу из овощей 1/200	1448 (CP № 143)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок 1/200	1690 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,782</b>	<b>30,698</b>	<b>82,274</b>	<b>712,506</b>	<b>0,396</b>	<b>64,036</b>	<b>2,799</b>	<b>12,808</b>	<b>164,054</b>	<b>345,683</b>	<b>169,998</b>	<b>5,202</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,907</b>	<b>45,512</b>	<b>150,745</b>	<b>1 200,214</b>	<b>1,111</b>	<b>67,936</b>	<b>3,203</b>	<b>17,837</b>	<b>238,207</b>	<b>685,862</b>	<b>276,087</b>	<b>8,322</b>

08 день среда

**Завтрак**

1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (CP №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
		-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875



3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>27,411</b>	<b>20,487</b>	<b>72,582</b>	<b>584,351</b>	<b>3,265</b>	<b>53,996</b>	<b>0,153</b>	<b>1,088</b>	<b>358,421</b>	<b>404,600</b>	<b>62,805</b>	<b>2,952</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	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	Печень тушеная 1/100	897 (СР №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/200	1680 (СР № 302)	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>31,071</b>	<b>31,064</b>	<b>91,738</b>	<b>770,811</b>	<b>0,414</b>	<b>42,835</b>	<b>0,801</b>	<b>13,499</b>	<b>127,602</b>	<b>537,351</b>	<b>196,631</b>	<b>12,406</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,482</b>	<b>51,551</b>	<b>164,320</b>	<b>1 355,163</b>	<b>3,679</b>	<b>96,830</b>	<b>0,954</b>	<b>14,586</b>	<b>486,022</b>	<b>941,950</b>	<b>259,436</b>	<b>15,358</b>

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Каша гречневая с курицей 1/250	1115 (СР № 291)	250	26,006	12,864	46,094	404,174	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	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>			<b>485</b>	<b>26,411</b>	<b>12,900</b>	<b>61,795</b>	<b>468,920</b>	<b>0,363</b>	<b>8,673</b>	<b>0,415</b>	<b>8,837</b>	<b>64,736</b>	<b>337,854</b>	<b>202,169</b>	<b>6,255</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	1766( СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 312)	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			<b>840</b>	<b>20,719</b>	<b>28,742</b>	<b>76,993</b>	<b>649,527</b>	<b>0,406</b>	<b>62,326</b>	<b>1,686</b>	<b>7,917</b>	<b>178,677</b>	<b>339,720</b>	<b>119,847</b>	<b>4,448</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,129</b>	<b>41,642</b>	<b>138,789</b>	<b>1 118,447</b>	<b>0,769</b>	<b>70,999</b>	<b>2,102</b>	<b>16,754</b>	<b>243,412</b>	<b>677,574</b>	<b>322,016</b>	<b>10,703</b>

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,761</b>	<b>28,188</b>	<b>40,709</b>	<b>511,572</b>	<b>0,206</b>	<b>59,870</b>	<b>0,296</b>	<b>6,280</b>	<b>433,646</b>	<b>461,639</b>	<b>73,152</b>	<b>4,888</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>			<b>800</b>	<b>33,213</b>	<b>24,065</b>	<b>103,034</b>	<b>761,570</b>	<b>0,578</b>	<b>50,323</b>	<b>0,947</b>	<b>9,593</b>	<b>176,642</b>	<b>501,897</b>	<b>208,440</b>	<b>6,006</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,975</b>	<b>52,252</b>	<b>143,743</b>	<b>1 273,142</b>	<b>0,784</b>	<b>110,192</b>	<b>1,243</b>	<b>15,872</b>	<b>610,288</b>	<b>963,536</b>	<b>281,593</b>	<b>10,894</b>
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
		1770 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537



5	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,213	1,201
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			<b>730</b>	<b>25,915</b>	<b>21,992</b>	<b>77,049</b>	<b>609,785</b>	<b>0,404</b>	<b>47,354</b>	<b>1,064</b>	<b>6,409</b>	<b>167,474</b>	<b>422,008</b>	<b>122,839</b>	<b>5,547</b>
<i>Всего:</i>				<b>50,734</b>	<b>34,772</b>	<b>126,797</b>	<b>1 023,075</b>	<b>0,688</b>	<b>104,103</b>	<b>1,648</b>	<b>11,726</b>	<b>338,679</b>	<b>761,837</b>	<b>257,517</b>	<b>9,933</b>

10 день пятница

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	298 (CP № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/150	425 (CP № 212)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	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
<i>Итого:</i>			<b>565</b>	<b>20,172</b>	<b>22,980</b>	<b>50,974</b>	<b>491,411</b>	<b>0,276</b>	<b>60,575</b>	<b>0,243</b>	<b>6,326</b>	<b>299,895</b>	<b>386,636</b>	<b>69,076</b>	<b>5,937</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	829 (CP № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (CP 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/230	443 (CP № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (CP № 359)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			<b>720</b>	<b>28,924</b>	<b>20,580</b>	<b>107,152</b>	<b>729,525</b>	<b>0,419</b>	<b>33,517</b>	<b>0,780</b>	<b>8,919</b>	<b>135,982</b>	<b>478,068</b>	<b>189,598</b>	<b>5,420</b>
<i>Всего:</i>				<b>49,096</b>	<b>43,560</b>	<b>158,127</b>	<b>1 220,936</b>	<b>0,695</b>	<b>94,092</b>	<b>1,023</b>	<b>15,245</b>	<b>435,877</b>	<b>864,704</b>	<b>258,674</b>	<b>11,357</b>