

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

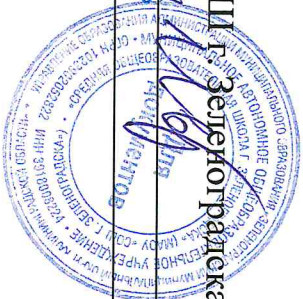
Л.М. Иванцова

« 30 »

*Л.М. Иванцова*

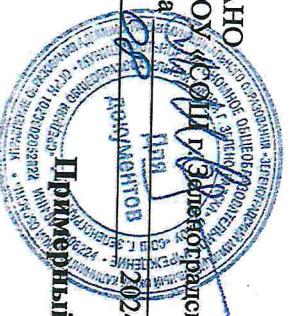
*Иванцова*

2024 г.



**Примерный десятидневный рацион питания  
для учащихся с диагнозом целиакия  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Возрастная категория 7 – 11 лет**

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ «СОШ 1 (Зеленоградская)»  
 Л.М. Иванова  
 «30» \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Примерный десятидневный рацион питания для учащихся МАОУ «СОШ 1 г. Зеленоградская» с диагнозом целиакия**  
 Возрастная категория 11-17 лет

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда | № рецептуры | Выход, Белки, жиры, углеводы | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность | Витамины (мг) |   |   |   |    |   |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|--------------------|-------------|------------------------------|----------------------|-----------------|---------------|---|---|---|----|---|----|---------------------------|--|--|--|
|                    |             |                              |                      |                 | В1            | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe                        |  |  |  |

| <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 | 177,433 | 51,694 | 1,222 |
| 2              | Сыр творожный 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              | Корфейный 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>  |                                      |               | 420 | 13,684 | 14,827 | 48,408 | 381,807 | 0,142 | 2,030 | 0,097 | 1,107 | 406,631 | 352,350 | 72,734 | 1,336 |

| <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             | Пиц из свежей капусты с картошкой и сметаной на буллоне 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             | Виточек мясной натуральной 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> |   |               | 490             | 15,247 | 15,725 | 53,239  | 415,469 | 0,372 | 24,134 | 0,220 | 4,837 | 69,658  | 118,339 | 34,756  | 1,772 |
| <b>Всего:</b> |   |               | 02 день вторник | 28,931 | 30,552 | 101,646 | 797,277 | 0,514 | 26,164 | 0,317 | 5,944 | 476,288 | 470,688 | 107,490 | 3,108 |

| <b>Ужин</b>   |  |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---------------|--|---------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1             | Омлет 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 | 93,265  | 13,932 | 0,941 |
| 3             | Горошек вареный приправленный 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> |  |               | 310 | 24,386 | 16,992 | 56,239 | 475,428 | 0,812 | 29,826 | 0,003 | 5,853 | 71,088 | 236,214 | 63,308 | 1,608 |

| <b>Обед</b> |   |               |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|-------------|---|---------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1           | Ваннорет ошпичен 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 картошкой 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 |



|                                    |               |     |        |        |         |           |       |        |       |         |         |         |         |
|------------------------------------|---------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|---------|
| Жаркое по-домашнему с куршак 1/230 | 702 (СР № 25) | 230 | 20,993 | 11,197 | 33,431  | 318,468   | 0,286 | 40,111 | 0,040 | 12,200  | 2,206   | 3,700   | 0,487   |
| Компот из яблок 1/200              | 690 (СР № 34) | 200 | 0,080  | 0,080  | 16,960  | 68,880    | 0,006 | 2,000  | 8,706 | 117,625 | 310,933 | 145,094 | 5,109   |
|                                    |               | 690 | 25,911 | 23,099 | 65,949  | 575,332   | 0,369 | 63,637 | 0,727 | 14,560  | 188,713 | 547,148 | 208,402 |
| Итого:                             |               |     | 50,296 | 40,091 | 122,188 | 1,050,764 | 1,181 | 93,463 | 0,730 |         |         |         | 6,717   |

|   |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---|---------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 3 день среда                                  |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| Завтрак                                       | 755 (СР №223) |     | 24,622 | 18,525 | 39,629 | 428,725 | 3,212 | 0,711  | 0,139 | 0,781  | 240,985 | 324,203 | 36,265  | 0,993 |
| 1. Творог с кипяченой сметаной 150/20         |               | 150 | 0,975  | 0,450  | 13,425 | 61,650  | 0,053 | 52,600 | 0,300 | 0,300  | 37,500  | 25,500  | 16,500  | 1,875 |
| 2. Фрукты свежие (яблоко) (У)1/150            | 707 (СР № 36) | 200 | 3,522  | 2,740  | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300  | 0,020 | 0,005  | 127,510 | 103,103 | 25,500  | 0,586 |
| 3. Какао с молоком 1/200                      |               | 350 | 29,119 | 21,715 | 73,356 | 605,331 | 3,266 | 54,511 | 0,159 | 1,087  | 405,995 | 452,806 | 76,265  | 3,424 |
| Итого:  |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| Обед  |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 1. Салат Морозика 1/60                        | 476 (СР № 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 (СР № 10) | 200 | 7,358  | 6,631  | 15,725 | 132,012 | 0,189 | 9,242  | 0,166 | 2,032  | 43,174  | 86,754  | 32,708  | 1,847 |
| 3. Компот Медвежья лапка 1/90 (без хлеба)     | 698 (СР № 29) | 90  | 11,886 | 7,158  | 13,326 | 166,076 | 0,057 | 6,083  | 0,160 | 3,135  | 17,229  | 125,781 | 37,761  | 2,124 |
| 4. Рагу из овощей 1/200                       | 448 (СР № 14) | 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 1/200               | 448 (СР № 34) | 200 | 0,100  | 0,075  | 16,950 | 68,875  | 0,008 | 2,000  | 0,060 | 0,060  | 12,400  | 2,656   | 3,700   | 0,402 |
| Итого:  |               | 750 | 24,011 | 27,078 | 77,102 | 648,152 | 0,462 | 68,621 | 1,293 | 11,253 | 148,440 | 349,484 | 135,058 | 6,565 |
| Десерт:                                       |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 04 день четверг                               |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| Завтрак                                       |               |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 1. Помидор свежий 1/30                        | 601 (СР №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. Масло птичьих яиц 1/80                     | 716 (СР № 26) | 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 |               | 200 | 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           | 713 (СР № 37) | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0,000 | 0,785  | 0,014 | 0,007  | 79,996  | 54,897  | 10,040  | 0,114 |
| Итого:  |               | 310 | 34,055 | 9,792  | 48,243 | 417,317 | 0,487 | 38,027 | 0,057 | 3,009  | 136,544 | 338,550 | 130,957 | 1,623 |

|  |               |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--|---------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Обед   |               |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1. Салат из моркови с яблоками 1/60                                  | 814 (СР № 58) | 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 (СР № 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 (СР №234) | 90  | 9,989  | 8,560  | 13,158  | 169,626 | 0,064 | 1,203  | 0,080 | 3,010 | 29,080  | 112,277 | 21,199  | 0,637 |
| 4. Картофельное пюре с маслом 1/150                                  | 720 (СР № 31) | 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  | 658 (СР № 34) | 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 | 18,569 | 23,056 | 70,717  | 564,642 | 0,332 | 41,960 | 1,073 | 6,837 | 137,873 | 304,536 | 96,489  | 3,658 |
| Всего:   |               |     | 52,623 | 32,848 | 118,959 | 981,959 | 0,819 | 79,976 | 1,131 | 9,846 | 274,417 | 643,086 | 227,446 | 5,281 |

|  |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|--|---------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 05 день пятница                              |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| Завтрак                                      |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1. Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30 | 298 (СР № 30) | 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 (СР № 21) | 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) (У)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 лимонком 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 |
| Итого:                                       |               | 515 | 15,328 | 17,142 | 35,521 | 357,674 | 0,217 | 60,497 | 0,230 | 4,558 | 146,953 | 254,186 | 44,926 | 4,772 |





|                                  |                |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------------------------------|----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Кофейный напиток с молоком 1/200 | 713 (СР № 379) | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0,000 | 0,785  | 0,014 | 0,007 | 79,936  | 34,897  | 19,090 | 2,952 |
| Итого:                           | 350            |     | 27,411 | 20,487 | 72,582 | 584,351 | 3,265 | 53,996 | 0,153 | 1,088 | 358,421 | 404,600 | 62,805 | 2,952 |

|   |               |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---|---------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Бед</b>                              |               |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
| Салат из овощей с зеленым горошком 1/60 | 312 (СР № 53) | 60  | 0,954  | 4,843  | 4,692   | 66,173    | 0,018 | 5,580  |       | 2,176  | 21,528  | 25,926  | 12,330  | 0,744  |
| Суп картофельный на бульоне 1/200       | 758 (СР № 10) | 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  |
| Печень тушеная 1/90                     | 897 (СР № 55) | 90  | 13,977 | 9,210  | 5,961   | 162,840   | 0,013 | 22,445 | 0,535 | 3,064  | 21,594  | 218,749 | 14,711  | 4,653  |
| Каша гречневая с маслом 1/150           | 680 (СР № 30) | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774  | 216,673   | 0,226 |        | 0,021 | 3,544  | 22,005  | 159,153 | 106,401 | 3,573  |
| Компот из яблок и ягод з/м 1/200        | 448 (СР № 34) | 200 | 0,100  | 0,075  | 16,950  | 68,875    | 0,008 | 2,000  |       | 0,060  | 12,400  | 2,656   | 3,700   | 0,402  |
| Итого:                                  | 700           |     | 26,427 | 25,708 | 76,761  | 644,122   | 0,328 | 37,267 | 0,722 | 10,963 | 104,101 | 443,498 | 152,230 | 10,202 |
| <b>Итого:</b>                           |               |     | 53,838 | 46,195 | 149,343 | 1,228,474 | 3,593 | 91,262 | 0,875 | 12,051 | 462,521 | 848,097 | 215,035 | 13,154 |

|   |                |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
|---|----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| <b>9 день четверг</b>                       |                |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
| <b>Вечер</b>                                |                |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
| 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 крушей 1/230             | 115 (СР № 29)  | 230 | 24,788 | 11,898 | 42,539 | 376,393 | 0,312 | 3,911 | 0,368 | 8,110 | 40,926 | 303,208 | 181,212 | 5,092 |
| 3 Чай заварной с сахаром и лимонком 1/200/5 | 104 (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 |
| Итого:                                      | 465            |     | 25,193 | 11,934 | 58,240 | 441,139 | 0,339 | 8,521 | 0,383 | 8,141 | 61,844 | 318,198 | 189,596 | 5,871 |

|   |               |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---|---------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| <b>Обед</b>   |               |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 1 Салат из моркови с яблоками 1/60                            | 814 (СР № 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 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 454 (СР № 99) | 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 Колбаса рыбная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)      | 491 (СР № 23) | 80  | 11,748 | 7,992  | 14,199  | 175,713 | 0,069 | 1,512  | 0,005 | 3,926  | 21,636  | 126,315 | 24,912  | 0,644 |
| 4 Картофельное пюре с маслом 1/150                            | 720 (СР № 31) | 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 (СР № 34) | 200 | 0,160  | 0,060  | 16,920  | 68,860  | 0,012 | 2,000  |       | 0,120  | 13,000  | 4,006   | 3,700   | 0,147 |
| Итого:  | 690           |     | 20,056 | 23,015 | 66,617  | 553,834 | 0,332 | 49,051 | 1,048 | 7,453  | 136,354 | 297,518 | 97,894  | 3,491 |
| <b>Всего:</b>   |               |     | 45,249 | 34,949 | 124,858 | 994,973 | 0,671 | 57,571 | 1,431 | 15,594 | 198,198 | 615,716 | 287,491 | 9,362 |

|   |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---|---------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <b>10 день пятница</b>                      |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| <b>Завтрак</b>                              |               |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1 Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30 | 228 (СР № 30) | 30  | 1,993  | 1,174  | 5,076  | 38,897  | 0,081 | 5,605  |       | 0,468 | 7,955   | 25,760  | 8,162  | 0,009 |
| 2 Омлет с сыром 1/150                       | 425 (СР № 21) | 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 Какао с молоком 1/200                     | 707 (СР № 38) | 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 |
| Итого:                                      | 530           |     | 21,729 | 25,385 | 40,485 | 477,321 | 0,198 | 59,815 | 0,263 | 5,632 | 402,977 | 425,489 | 70,212 | 4,604 |

|   |               |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---|---------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| <b>Обед</b>                               |               |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 1 Салат из овощей капуста с морковью 1/60 | 672 (СР № 45) | 60  | 0,943  | 2,453  | 3,980   | 41,765  | 0,020 | 20,760 | 0,204 | 1,142  | 27,030  | 20,082  | 11,253  | 0,362 |
| 2 Суп гороховый на бульоне 1/200          | 764 (СР № 10) | 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 Шюв с крушей 1/230                      | 443 (СР № 29) | 230 | 21,821 | 10,753 | 53,027  | 396,438 | 0,284 | 3,911  | 0,368 | 4,801  | 55,186  | 343,090 | 140,916 | 2,592 |
| 4 Компот из яблок 1/200                   | 201 (СР № 34) | 200 | 0,455  | 0,090  | 24,900  | 102,150 | 0,030 |        |       |        | 21,000  | 19,356  | 8,200   | 0,497 |
| Итого:                                    | 690           |     | 30,557 | 19,957 | 97,631  | 622,364 | 0,522 | 33,913 | 0,738 | 7,975  | 146,390 | 469,282 | 193,878 | 5,298 |
| <b>Всего:</b>                             |               |     | 52,286 | 45,342 | 138,116 | 169,668 | 0,720 | 93,728 | 1,001 | 13,607 | 549,367 | 894,770 | 263,290 | 9,902 |
| 3 Рыба запеченная в белом соусе 1/90      | 812 (СР № 23) | 90  | 15,967 | 7,273  | 21,328  | 214,633 | 0,100 | 0,027  | 0,027 | 2,242  | 37,447  | 192,165 | 28,517  | 0,685 |
| <b>Итого:</b>                             |               |     | 15,967 | 7,273  | 21,328  | 214,633 | 0,100 | 0,027  | 0,027 | 0,040  | 11,750  | 2,206   | 3,700   | 0,442 |