

## Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания.

для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининград МАОУ СОШ №10  
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	150	5,858	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	50	6,66	12,49	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,83	1,524	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	100	0,65	0,1	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,998</b>	<b>19,72</b>	<b>434,789</b>	<b>0,254</b>	<b>36,759</b>	<b>0,13</b>	<b>2,473</b>	<b>397,404</b>	<b>344,579</b>	<b>110,286</b>	<b>4,172</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	200	4,626	6,519	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Резгу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	150,744	0,122	32,912	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	Бутерброд мясной запеченный в соусе 1/90	90	10,906	15,222	234,458	0,357	0,955	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
5	Компот из изюма без сахара 1/200	200	0,495	11,22	46,86	0,03	—	—	0,69	20,55	19,356	8,2	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	72,3	0,06	—	—	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>21,401</b>	<b>31,608</b>	<b>666,27</b>	<b>0,658</b>	<b>42,696</b>	<b>1,618</b>	<b>9,941</b>	<b>134,581</b>	<b>298,263</b>	<b>110,531</b>	<b>5,302</b>
<b>Всего:</b>			<b>36,399</b>	<b>51,328</b>	<b>1101,06</b>	<b>0,913</b>	<b>79,451</b>	<b>1,748</b>	<b>12,414</b>	<b>531,985</b>	<b>642,842</b>	<b>220,816</b>	<b>9,474</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	42,74	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	200	16,619	21,444	379,11	0,623	34,62	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,4	0,4	96,4	0,08	—	—	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>530,234</b>	<b>0,758</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>6,521</b>	<b>83,839</b>	<b>315,232</b>	<b>107,016</b>	<b>5,203</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	60	0,981	3,653	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	90	15,875	12,092	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	216,673	0,226	0,04	0	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	200	0,24	16,428	66,854	0	—	—	0,69	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	72,3	0,06	—	—	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,839</b>	<b>85,373</b>	<b>714</b>	<b>0,407</b>	<b>38,743</b>	<b>0,463</b>	<b>9,077</b>	<b>130,187</b>	<b>399,472</b>	<b>217,461</b>	<b>7,856</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,772</b>	<b>140,549</b>	<b>1244,23</b>	<b>1,165</b>	<b>78,333</b>	<b>1,935</b>	<b>15,598</b>	<b>214,026</b>	<b>714,704</b>	<b>324,477</b>	<b>13,059</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Омлет с сыром 1/180	180	18,287	25,226	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	100	0,65	0,1	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,83	1,524	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077

4 Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	36,282	0,309	6,734	391,685	456,415	64,86	1,35
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>22,567</b>	<b>27,15</b>	<b>32,949</b>	<b>466,41</b>	<b>0,171</b>	<b>36,282</b>	<b>0,309</b>	<b>6,734</b>	<b>391,685</b>	<b>456,415</b>	<b>64,86</b>	<b>5,237</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ТТК №333		4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353
3 Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6 Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>25,302</b>	<b>22,644</b>	<b>79,831</b>	<b>624,531</b>	<b>0,44</b>	<b>53,922</b>	<b>0,44</b>	<b>7,29</b>	<b>164,564</b>	<b>434,195</b>	<b>128,156</b>	<b>5,619</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,87</b>	<b>49,794</b>	<b>112,78</b>	<b>1 090,74</b>	<b>0,61</b>	<b>90,203</b>	<b>0,767</b>	<b>14,024</b>	<b>556,248</b>	<b>890,61</b>	<b>193,016</b>	<b>10,856</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1 Салат из овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
Колбаса Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06			11,178	4,949	4,464	0,494
5 Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,6</b>	<b>69,818</b>	<b>584,524</b>	<b>0,663</b>	<b>15,093</b>	<b>0,297</b>	<b>8,247</b>	<b>84,5</b>	<b>318,282</b>	<b>157,077</b>	<b>7,013</b>

**Обед**

1 Вкуснорез овощной 1/60	462	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
Пи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1442	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 Шницель картофельный с курашей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829	0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4 Компот из ягод без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,192
5 Хлеб ржанно-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>26,328</b>	<b>29,55</b>	<b>75,686</b>	<b>674,806</b>	<b>0,291</b>	<b>34,727</b>	<b>0,679</b>	<b>10,809</b>	<b>125,904</b>	<b>423,569</b>	<b>134,477</b>	<b>5,319</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,241</b>	<b>54,149</b>	<b>145,505</b>	<b>1 258,33</b>	<b>0,954</b>	<b>49,819</b>	<b>0,975</b>	<b>19,056</b>	<b>210,404</b>	<b>741,851</b>	<b>291,554</b>	<b>12,332</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,69	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,64	19,588	261,762	29,332	0,743
2 Фрукты свежие (яблоко) (В)1/1/1/0	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		0,2	2,5	17	11	1,25
3 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04			1,052	3,302	3,676	0,375
4 Хлеб ржанно-пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,12			1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>24,467</b>	<b>16,41</b>	<b>80,024</b>	<b>565,66</b>	<b>2,726</b>	<b>35,621</b>	<b>0,117</b>	<b>2,22</b>	<b>251,72</b>	<b>398,464</b>	<b>78,208</b>	<b>5,068</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	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 Колбаса мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4 Капша картофельная с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6 Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,166</b>	<b>88,035</b>	<b>727,039</b>	<b>0,693</b>	<b>34,251</b>	<b>0,415</b>	<b>9,029</b>	<b>137,067</b>	<b>403,284</b>	<b>103,576</b>	<b>6,125</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,318</b>	<b>46,576</b>	<b>168,06</b>	<b>1 292,70</b>	<b>3,419</b>	<b>69,872</b>	<b>0,532</b>	<b>11,249</b>	<b>388,787</b>	<b>801,748</b>	<b>181,784</b>	<b>11,193</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1 Капша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,545	177,453	51,694	1,207
Бульон на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3 Фрукты свежие (яблоко) (В)1/1/0	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		0,2	2,5	17	11	1,25
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>22,389</b>	<b>49,749</b>	<b>463,097</b>	<b>0,261</b>	<b>37,035</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,343</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,653	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	53,802	2,303
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	11,22	11,22	46,86	0,03	0,08	0,02	0,02	20,55	8,2	0,452
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,08	0,02	0,92	13,2	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>68,746</b>	<b>667,359</b>	<b>0,765</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>8,586</b>	<b>154,295</b>	<b>124,57</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,926</b>	<b>55,197</b>	<b>118,495</b>	<b>1.130,46</b>	<b>1,026</b>	<b>100,423</b>	<b>1,95</b>	<b>10,039</b>	<b>589,035</b>	<b>722,945</b>	<b>216,804</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Биточек курный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	99,748	46,954	1,09
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,08	0,02	0,92	13,2	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>18,143</b>	<b>22,325</b>	<b>55,147</b>	<b>494,087</b>	<b>0,286</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>8,073</b>	<b>261,019</b>	<b>110,509</b>	<b>4,699</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	22,356	1,087
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	263,659	157,576	4,428
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,02	0,69	9,9	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>28,295</b>	<b>29,069</b>	<b>88,457</b>	<b>728,628</b>	<b>0,429</b>	<b>29,315</b>	<b>0,738</b>	<b>11,702</b>	<b>415,426</b>	<b>213,044</b>	<b>7,747</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,437</b>	<b>51,395</b>	<b>143,604</b>	<b>1.222,72</b>	<b>0,716</b>	<b>75,839</b>	<b>1,386</b>	<b>19,775</b>	<b>676,445</b>	<b>323,553</b>	<b>12,447</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	0,035	2,88	1,152	1,814	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	2,134
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	11	1,25
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,02	0,46	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,668</b>	<b>26,499</b>	<b>31,687</b>	<b>443,914</b>	<b>0,173</b>	<b>39,08</b>	<b>1,412</b>	<b>7,347</b>	<b>360,151</b>	<b>414,92</b>	<b>4,782</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	58,588	42,134	13,9
2	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,08	0,02	0,92	13,2	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,708</b>	<b>29,172</b>	<b>65,197</b>	<b>626,167</b>	<b>0,402</b>	<b>66,433</b>	<b>0,498</b>	<b>8,495</b>	<b>164,66</b>	<b>370,955</b>	<b>153,972</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,376</b>	<b>55,671</b>	<b>96,884</b>	<b>1.070,08</b>	<b>0,575</b>	<b>105,513</b>	<b>1,91</b>	<b>15,842</b>	<b>524,811</b>	<b>785,875</b>	<b>230,742</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осеяный 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,06	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	0,46	11,178	4,949	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,02	0,46	6,6	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,661</b>	<b>23,446</b>	<b>65,7</b>	<b>544,455</b>	<b>0,491</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>6,814</b>	<b>79,429</b>	<b>304,943</b>	<b>70,867</b>

**Обед**

1	Салат Овощной с картошкой 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	8,72	8,72	0,012	2	0,12	0,12	12,55	4,006	3,7
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,08	0,02	0,92	13,2	22,8	1,8



3	Корфейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,02	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	16,5	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,335	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,301</b>	<b>19,571</b>	<b>41,502</b>	<b>419,356</b>	<b>0,193</b>	<b>37,606</b>	<b>0,278</b>	<b>5,419</b>	<b>230,136</b>	<b>385,89</b>	<b>65</b>	<b>5,755</b>

**Обед**

1	Салат овошной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,202</b>	<b>23,132</b>	<b>81,267</b>	<b>634,067</b>	<b>0,424</b>	<b>54,954</b>	<b>0,47</b>	<b>7,119</b>	<b>164,54</b>	<b>443,39</b>	<b>118,284</b>	<b>5,352</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,503</b>	<b>42,704</b>	<b>122,769</b>	<b>1 053,42</b>	<b>0,618</b>	<b>92,559</b>	<b>0,748</b>	<b>12,538</b>	<b>394,676</b>	<b>829,28</b>	<b>183,284</b>	<b>11,108</b>

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,06	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	0,69	11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>18,86</b>	<b>25,041</b>	<b>71,055</b>	<b>585,024</b>	<b>0,499</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>7,132</b>	<b>97,811</b>	<b>322,043</b>	<b>70,812</b>	<b>4,293</b>

**Обед**

1	Внегнет овошной 1/60	462	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	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефреганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Капша гречневая с маслом 1/150	680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,236	2	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	225	200	0,16	0,03	2,02	8,72	0,012	2	0,12	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>30,982</b>	<b>69,264</b>	<b>675,147</b>	<b>0,442</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>9,714</b>	<b>115,218</b>	<b>407,354</b>	<b>213,038</b>	<b>7,37</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,674</b>	<b>56,022</b>	<b>140,319</b>	<b>1 260,17</b>	<b>0,54</b>	<b>48,016</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,03</b>	<b>729,396</b>	<b>283,85</b>	<b>11,663</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,039</b>	<b>30,814</b>	<b>81,438</b>	<b>703,237</b>	<b>0,745</b>	<b>11,921</b>	<b>1,387</b>	<b>10,855</b>	<b>100,379</b>	<b>365,797</b>	<b>180,674</b>	<b>7,686</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,525</b>	<b>54,297</b>	<b>137,024</b>	<b>1 242,87</b>	<b>4,001</b>	<b>47,762</b>	<b>1,571</b>	<b>11,956</b>	<b>402,766</b>	<b>728,301</b>	<b>234,015</b>	<b>10,289</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Корфейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,02	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	16,5	0,077
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>22,389</b>	<b>49,749</b>	<b>463,097</b>	<b>0,261</b>	<b>37,035</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,343</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>

Обед

1	Салат овошного с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508	
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	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	Пюре из картофеля 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,021	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004	
4	Капша пюреовая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,061	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96	0,96	
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	0,03	11,22	46,86	0,03	0,03	0,03	20,55	19,356	8,2	0,452	1,35	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35	
Всего:				730	27,845	27,363	79,346	675,027	0,278	40,43	0,433	7,458	142,547	417,59	135,452	5,193
Всего:				43,495	49,752	129,095	1.138,12	0,538	77,465	0,573	8,911	577,287	790,933	227,686	8,466	6,789

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

Колбета мясная запеченная в соусе 1/90, подфаршировка из свежей капусты 1/30																
1	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312	0,533	
2	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	0,743	
3	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524	2,303	
4	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35	1,35	
Всего:				505	20,224	22,201	66,982	0,673	13,971	0,159	7,628	71,429	303,72	150,955	6,789	6,789

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533	
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743	
3	Рыбз овошного с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303	
4	Напиток из лимонника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,08	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	1,8	
Всего:				700	24,461	31,76	76,594	0,733	55,567	1,366	8,636	130,253	328,249	110,713	5,755	5,755
Всего:				44,685	53,961	143,576	1.238,69	1,406	69,539	1,525	16,264	201,692	631,969	261,669	12,514	12,514

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,092	
2	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077	
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35	
4	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	17	11	1,25	1,25	
Всего:				530	20,54	22,568	33,368	0,18	36,232	0,324	5,945	231,63	393,565	58,4	5,769	5,769

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304	
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200																
2	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193	1,193	
3	Тертая куринья в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006	
4	Рыбз из овошней 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,06	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442	0,442	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35	
Всего:				730	21,791	28,878	62,965	0,326	71,454	0,88	9,631	158,407	310,546	137,7	5,58	5,58
Всего:				42,331	51,446	96,333	1.017,67	0,506	107,686	1,204	15,576	390,037	704,111	196,1	11,349	11,349

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422	
2	Капша пюреовая с куриней 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428	
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	11,178	4,949	4,464	0,494	0,494	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0,164	1,472	8,943	64,585	300,79	200,46	6,783	
Всего:				500	24,017	22,104	62,106	0,471	6,341	1,472	8,943	64,585	300,79	200,46	6,783	6,783

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Колбета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156

4	Каша перловая, запаренная 1/150	1031	150	4,359	37,108	206,565	0,061	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	21,651	0,96
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	8,72	0,012	2	0,178	1,97	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,8	15,6	72,3	0,06	0,04	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>23,156</b>	<b>30,621</b>	<b>717,633</b>	<b>0,582</b>	<b>20,301</b>	<b>0,247</b>	<b>9,347</b>	<b>122,73</b>	<b>387,667</b>	<b>92,582</b>	<b>8,659</b>
	<b>Всего:</b>			<b>47,174</b>	<b>52,725</b>	<b>1 261,06</b>	<b>1,052</b>	<b>26,642</b>	<b>1,719</b>	<b>18,289</b>	<b>187,315</b>	<b>688,457</b>	<b>293,042</b>	<b>15,442</b>
<b>20 день пятница (4 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной														
1	1/120/30	922	150	17,824	33,506	344,522	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3	26	120,5	0,1	0,04	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с лимонком без сахара 1/200	1666	200	0,24	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/1/100	-	100	0,65	8,95	39,3	0,035	35	0,107	0,2	25	17	11	1,25
	<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,715</b>	<b>84,883</b>	<b>571,176</b>	<b>1,54</b>	<b>35,555</b>	<b>0,107</b>	<b>1,922</b>	<b>233,718</b>	<b>358,119</b>	<b>71,221</b>	<b>4,757</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	1454	200	4,146	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,4	20,8	96,4	0,08	2	0,04	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>65,006</b>	<b>654,506</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>
	<b>Всего:</b>			<b>45,941</b>	<b>149,889</b>	<b>1 225,68</b>	<b>2,329</b>	<b>109,321</b>	<b>0,785</b>	<b>10,297</b>	<b>365,581</b>	<b>699,451</b>	<b>183,833</b>	<b>10,649</b>
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне														
2	1/200	1454	200	4,146	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,88	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,4	20,8	96,4	0,08	2	0,04	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>65,006</b>	<b>655,226</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>
	<b>Всего:</b>			<b>45,417</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,43</b>	<b>2,31</b>	<b>109,321</b>	<b>0,825</b>	<b>10,167</b>	<b>364,681</b>	<b>683,051</b>	<b>178,173</b>	<b>10,219</b>

