

В.М. Акимов  
2024 г.



Липатяева Ю.М.  
2024 г.



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда  
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность, кк	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

01 день понельник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	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	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 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
4 Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,998</b>	<b>19,72</b>	<b>49,329</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>

Обед

1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	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	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 Рагу из овощей 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
4 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	1,156
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			20,55	19,356	8,2	0,452	
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>21,401</b>	<b>31,608</b>	<b>74,048</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>

Всего:

<b>Всего:</b>			<b>36,399</b>	<b>51,328</b>	<b>123,377</b>	<b>1101,06</b>	<b>0,913</b>	<b>79,454</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>
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

02 день вторник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
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 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3 Чай заварной без сахара с лимонном 1/200/5	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
4 Хлеб ржано-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>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>55,176</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>

Обед

1 Салат из свежей капусты с моркови 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 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	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
3 Масло курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4 Капуста гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 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	
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>29,839</b>	<b>28,128</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>

Всего:

<b>Всего:</b>			<b>49,772</b>	<b>53,661</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>
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

03 день среда (1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
1 Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2 Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
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	0,077
4 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>		510	22,567	27,15	32,949	466,41	0,171	36,282	0,309	6,734	391,685	456,415	64,86	5,1
<b>Обед:</b>														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	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	90	4,718	6,591	13,485	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	21,338	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	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	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	0,06		0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого:</b>		530	25,302	22,644	79,831	0,44	53,922	0,458	7,29	164,564	434,195	128,156	5,619
	<b>Всего:</b>			47,87	49,794	112,78	0,61	90,203	0,767	14,024	556,248	890,61	193,016	10,856

<b>04 день четверг (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	0,226	0,06	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	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	0,06		0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого:</b>		530	20,913	24,6	69,818	0,663	15,093	0,297	8,247	84,5	318,282	157,077	7,013

<b>Обед:</b>														
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,16	2,02	0,012	2	0,12	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	0,08		0,92	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
	<b>Итого:</b>		700	26,328	29,55	75,686	0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
	<b>Всего:</b>			47,241	54,149	145,505	0,954	49,819	0,975	19,056	210,404	741,851	291,554	12,332

<b>05 день пятница (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	100	19,977	15,69	23,447	2,571	0,581	0,117	0,64	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	200	0,65	0,1	8,95	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	0	0,04	0	1,38	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	0,12		0,117	2,22	19,8	116,4	34,2	2,7
	<b>Итого:</b>		360	24,467	16,41	80,024	2,726	35,621	0,117	4,22	251,72	398,464	78,208	5,068

<b>Обед:</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	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	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,339	37,108	0,061	0,021	1,912	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	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	0,06		0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	<b>Итого:</b>		730	25,851	30,166	88,035	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
	<b>Всего:</b>			50,318	46,576	168,06	3,419	69,872	0,532	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

<b>06 день понедельник (2 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,879	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	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
4	Корейский напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
	<b>Итого:</b>		550	15,65	22,389	49,749	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234	3,274
<b>Обед:</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422

Зеленый горошек со сметаной на бульоне	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
Бульонное 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
Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03				20,55	19,356	8,2	0,432
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		700	24,276	32,808	68,746	667,359	0,765	63,388	1,81	8,586	154,295	349,603	124,57	5,8
Всего:			39,926	55,197	118,495	1.130,46	1,026	100,423	1,95	10,039	589,035	722,945	216,804	9,074

07 день вторник (2 недели)

Завтрак														
Бульон куринный заправленный в соусе 1/90, свежая капуста														
1 с курицей 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2 Ратун из овощей 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
3 Чай заварной с лимонном 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	5,064	0,524
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		515	18,143	22,325	55,147	494,087	0,286	46,524	0,648	8,073	102,4	261,019	110,509	4,699

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 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 Каша гречневая с курицей 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
4 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,69	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			0,99	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		690	28,295	29,069	88,457	728,628	0,429	29,315	0,738	11,702	114,823	415,426	213,044	7,747
Всего:			46,437	51,395	143,604	1.222,72	0,716	75,839	1,386	19,775	217,223	676,445	323,553	12,447

08 день среда (2 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 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	22,05	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	0,077
4 Фрукты свежие (яблоко) (✓) 1/100	-/-	100	0,65	0,51	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		530	19,668	26,499	31,687	443,914	0,173	39,08	1,412	7,347	360,151	414,92	76,77	4,782

Обед

1 Салат из свежей капусты с картофелем и сметаной на	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2 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 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	2,542
4 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		700	25,708	29,172	65,197	626,167	0,402	66,433	0,498	8,495	164,66	370,955	153,972	6,492
Всего:			45,376	55,671	96,884	1.070,08	0,575	105,513	1,91	15,842	524,811	785,875	230,742	11,274

09 день четверг (2 недели)

Завтрак														
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 Бульон мясной заправленный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	224,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3 Каша перловая 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
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06		0,46	11,178	4,494	4,464	0,494
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		520	17,661	23,446	65,7	544,455	0,491	5,022	0,789	6,814	79,429	304,943	70,867	4,044

Обед

1 Салат Овощной с картофелем 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	0,478
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 Каша гречневая с курицей 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
4 Компот из яблок з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		700	28,905	28,651	75,91	677,114	0,471	18,887	0,733	11,858	100,071	419,336	211,645	7,551

<b>Всего:</b>	46,566	52,096	141,61	1,221,57	0,962	23,909	1,522	18,671	179,5	724,279	282,512
---------------	--------	--------	--------	----------	-------	--------	-------	--------	-------	---------	---------

**10 день отъезда (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
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 Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	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	0	11,052	3,302	3,676	3,676	0,375
<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 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 рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3 Гуляш из курицы 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 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,573	0,226	2,266	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	0,364	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>32,58</b>	<b>25,833</b>	<b>82,902</b>	<b>694,424</b>	<b>0,976</b>	<b>42,952</b>	<b>0,364</b>	<b>9,166</b>	<b>120,679</b>	<b>477,586</b>	<b>230,504</b>	<b>8,027</b>

**Всего:**

**11 день понедельник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1 Каши гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2 Булочки 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) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	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>500</b>	<b>14,998</b>	<b>19,72</b>	<b>49,329</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>

**Обед**

1 Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,048	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4 Рагу из овощей 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	1501	200	0,495	0,3	11,22	46,86	0,03	0,06	0,015	0,015	20,55	19,356	8,2	0,452
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,754	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,475</b>	<b>30,42</b>	<b>78,711</b>	<b>690,523</b>	<b>0,507</b>	<b>50,944</b>	<b>0,884</b>	<b>10,406</b>	<b>154,649</b>	<b>344,232</b>	<b>149,554</b>	<b>10,178</b>

**Всего:**

**12 день вторник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
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 Плов перловый с курицей 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
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	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
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	8,341	1,472	8,322	84,235	391,935	126,46	4,722
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,212</b>	<b>21,409</b>	<b>65,106</b>	<b>541,954</b>	<b>0,252</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,322</b>	<b>84,235</b>	<b>391,935</b>	<b>126,46</b>	<b>4,722</b>

**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
2 Булочки 1/200	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
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4 Каши гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,573	0,226	2,266	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,403	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,884</b>	<b>28,119</b>	<b>85,814</b>	<b>715,863</b>	<b>0,406</b>	<b>44,695</b>	<b>1,875</b>	<b>9,059</b>	<b>129,425</b>	<b>399,673</b>	<b>216,543</b>	<b>7,79</b>

**Всего:**

**13 день среда (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	8,341	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
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	0,077
4 Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25

Богородский горошек со сметаной на бульоне	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
Овощное с маслом 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
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	1501	200	0,495	11,22	46,86	96,4	0,08	63,388	1,81	8,586	154,295	349,603	124,57	5,8
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	667,359	0,765	100,423	1,95	10,039	589,035	722,945	216,804	9,074
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	700	24,276	37,808	68,746	1,130,46	1,026	100,423	1,95	10,039	589,035	722,945	216,804	9,074
<b>Итого:</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>	<b>9,074</b>

**07 день вторник (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
Биточек куриный 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	29,121	99,748	46,954	1,09
Рагу из овощей 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
Чай заварной с лимонком 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	5,064	0,524
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	63,388	1,81	8,586	154,295	349,603	124,57	5,8
<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>102,4</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	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 Капша гречневая с крутицей 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
4 Навиток из шпиковника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,69	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	29,315	0,738	11,702	114,823	415,426	213,044	7,747
<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>217,223</b>	<b>676,445</b>	<b>323,553</b>	<b>12,447</b>

**Всего:**

**08 день среда (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
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 Омлет с сырком 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	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	0,077
4 Фрукты свежие (яблоко) (я)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	48,2	0,46	0,46	6,6	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>76,77</b>	<b>4,782</b>

**Обед**

1 Салат из свежих с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2 Бульон 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 Жаркое по-домашнему с крутицей 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	2,542
4 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	96,4	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	66,433	0,498	8,495	164,66	370,955	153,972	6,492
<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>105,513</b>	<b>1,91</b>	<b>15,842</b>	<b>524,811</b>	<b>785,875</b>	<b>230,742</b>	<b>11,274</b>

**Всего:**

**09 день четверг (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
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 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	1,156
3 Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	3,401	0,32	7,052	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	0,12	11,178	4,949	4,464	0,494
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	5,022	0,789	6,814	79,429	304,943	70,867	4,044
<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>	<b>4,044</b>

**Обед**

1 Салат Овощной с картофелем 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	0,478
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 Капша гречневая с крутицей 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
4 Компот из ябл 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	8,72	96,4	0,012	2	0,12	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	67,114	0,733	11,858	100,071	419,336	211,645	7,551
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,905</b>	<b>28,651</b>	<b>75,91</b>	<b>677,114</b>	<b>0,471</b>	<b>18,887</b>	<b>0,733</b>	<b>11,858</b>	<b>100,071</b>	<b>419,336</b>	<b>211,645</b>	<b>7,551</b>



Лист 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	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	21,338	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	
<i>Итого:</i>			730	25,202	23,132	81,257	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119	164,54	443,39	118,284	5,352	
<i>Всего:</i>				44,503	42,704	122,769	1 053,42	0,618	92,559	0,748	12,538	394,676	829,28	183,284	11,108	
14 день четверг (3 недели)																
<i>Завтрак</i>																
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	
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-																
2	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	Каша пшеничная 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	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	
<i>Итого:</i>			530	18,86	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	70,812	4,293	
<i>Обед</i>																
1	Винегрет 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	
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне																
2	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	Берекшьянов 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	Каша пшеничная 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	3,573	
5	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,16	2,02	8,72	0,012	2	0,12	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102	
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	
<i>Итого:</i>			730	29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	213,038	7,37	
<i>Всего:</i>				48,674	56,022	140,319	1 260,17	0,94	48,016	0,608	16,846	213,03	729,396	283,85	11,663	
15 день пятница (3 недели)																
<i>Завтрак</i>																
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	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375	
3	Фрукты свежие (яблоко) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,035	35	25	17	11	1,25	
<i>Итого:</i>			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604	
<i>Обед</i>																
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	Каша пшеничная 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	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	
<i>Итого:</i>			730	25,039	30,814	81,438	703,237	0,745	11,921	1,387	10,855	100,379	365,97	180,674	7,686	
<i>Всего:</i>				51,525	54,297	137,024	1 242,87	4,001	47,762	1,571	11,956	402,766	728,301	234,015	10,289	
16 день понедельник (4 недели)																
<i>Завтрак</i>																
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	
Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром																
2	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) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,035	35	25	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	
<i>Итого:</i>			550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234	3,274	
<i>Обед</i>																
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	

1	Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на 2 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	0,91
2	Бульон из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,18	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
3	Капша перловая 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	0,452
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	11,22	46,86	72,3	0,03	0,06	0,69	20,55	19,356	8,2	0,452	1,35
5	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	5,193
<b>Итого:</b>			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
<b>Весов:</b>				43,495	49,752	129,095	1138,12	0,538	77,465	0,573	8,911	577,287	790,933	227,686	8,466

**17 день вторник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подфаршировка из 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	3,573
2	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,524
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	0	0,01	13,178	6,049	5,064	17,1	1,35
4	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	6,759
<b>Итого:</b>			505	20,224	22,201	66,982	548,632	0,673	13,971	0,159	7,628	71,429	303,72	150,955	6,759

**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	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	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,92	11,052	3,302	3,676	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	5,755
<b>Итого:</b>			700	24,461	31,76	76,594	690,061	0,733	55,567	1,366	8,636	130,263	328,249	110,713	5,755
<b>Весов:</b>				44,685	53,961	143,576	1238,69	1,406	69,539	1,525	16,264	201,692	631,969	261,669	12,514

**18 день среда (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
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	Корфейный 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	0,69	0,02	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
4	Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,324	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			530	20,54	22,568	33,368	418,744	0,18	36,232	0,324	5,945	231,63	393,565	58,4	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
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на 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	1,006
3	Терфига куриная 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	1,286
4	Рагу из овощей 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	11,96	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442	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	5,58
<b>Итого:</b>			730	21,791	28,878	62,965	598,928	0,326	71,454	0,88	9,631	158,407	310,546	137,7	5,58
<b>Весов:</b>				42,331	51,446	96,333	1017,67	0,506	107,686	1,204	15,576	390,037	704,111	196,1	11,349

**19 день четверг (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
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 гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	265,659	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	0,076	11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	6,341	1,472	8,943	64,585	300,79	200,46	1,44
<b>Итого:</b>			500	24,017	22,104	62,106	543,429	0,471	13,971	0,159	7,628	71,429	303,72	150,955	6,759

**Обед**

1	Салат из крашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004	1,087
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	1,56
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	224,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	0,96
4	Капша перловая 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	1,35
5	Компот из яблок з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	11,22	2,02	8,72	0,012	2	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102	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	5,769



Меню питания (4 недели)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	922	150	17,825	15,467	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	0,5	26	120,5	0,1	0,04	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	35	0,035	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	1,54	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,715</b>	<b>16,087</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>

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 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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	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	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,006	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	73,766	0,678	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>65,006</b>	<b>654,506</b>	<b>0,789</b>	<b>109,321</b>	<b>0,785</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>

Всего:

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
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200		1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
Компот из яблок без сахара 1/200		1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,006	2	0,006	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
Хлеб ржано-пшеничный 1/40		-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	73,766	0,678	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</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>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1268,43</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>

730	23,156	30,621	87,354	717,633	0,582	20,301	0,247	9,347	122,73	387,667	92,582	8,659
	47,174	52,725	149,46	1261,06	1,052	26,642	1,719	18,289	187,315	688,457	293,042	15,442