

Согласовано  
Директор



Генеральный директор ООО "Русский пир"

Д.А. Кененсарина  
2023 г

### Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом сахарный диабет Балтийского ГО 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	525	24,512	18,052	54,556	478,746	37,474	0,322	2,455	0,779	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104
<b>Обед</b>														
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	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	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Быгочек куриный запеченный в соусе 1/90	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	43,452	1,618	10,316	136,959	316,937	135,143	5,083
Итого:	730	22,727	29,418	72,232	644,596	356	0,356	80,925	1,697	12,772	487,088	700,010	282,790	10,188
<b>Всего:</b>														
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	0,020	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:	505	20,813	21,503	54,575	495,080	385	0,385	40,590	1,472	6,632	85,055	324,760	143,748	5,288
<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	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	Мясо тушеное (свинина) 1/90	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из пилюника без сахара 1/200	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	37,394	0,373	8,957	128,061	387,962	175,630	7,782
Итого:	730	28,812	32,672	86,094	753,672	827	0,827	77,984	1,845	15,589	213,116	712,722	319,378	13,070
<b>Всего:</b>														
<b>03 день среда (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком без сахара 1/200	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	37,394	0,373	8,957	128,061	387,962	175,630	7,782
Итого:	530	28,656	25,052	36,583	486,420	423	0,423	42,323	0,276	4,753	270,722	477,582	107,979	6,761
<b>Обед</b>														

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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	0,100	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,302</b>	<b>22,736</b>	<b>79,831</b>	<b>625,159</b>	<b>0,440</b>	<b>53,922</b>	<b>0,458</b>	<b>7,290</b>	<b>164,564</b>	<b>434,195</b>	<b>128,156</b>	<b>5,619</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,958</b>	<b>47,788</b>	<b>116,414</b>	<b>1 111,579</b>	<b>0,665</b>	<b>96,244</b>	<b>0,734</b>	<b>12,043</b>	<b>435,286</b>	<b>911,777</b>	<b>236,135</b>	<b>12,380</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	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	251,694	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	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	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,600</b>	<b>69,818</b>	<b>584,324</b>	<b>0,663</b>	<b>15,093</b>	<b>0,297</b>	<b>8,247</b>	<b>84,500</b>	<b>318,282</b>	<b>157,077</b>	<b>7,013</b>

**Обед**

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
2	Щи 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	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,328</b>	<b>29,610</b>	<b>75,586</b>	<b>674,146</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>54,209</b>	<b>145,405</b>	<b>1 258,470</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	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (у)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120			1,380	19,800	116,400	34,200	2,700
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>24,467</b>	<b>16,610</b>	<b>80,024</b>	<b>567,460</b>	<b>2,726</b>	<b>35,621</b>	<b>0,117</b>	<b>2,220</b>	<b>251,720</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	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1762	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 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 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	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,246</b>	<b>88,035</b>	<b>727,759</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>46,856</b>	<b>168,060</b>	<b>1 295,219</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 повелельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (у)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>	<b>0,328</b>	<b>37,750</b>	<b>0,090</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,206</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			20,550	19,356	8,200	0,452	0,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>67,426</b>	<b>662,649</b>	<b>0,765</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>8,586</b>	<b>154,295</b>	<b>349,603</b>	<b>124,570</b>	<b>5,800</b>

сезон:

**7 день вторник (2 недели)**

<b>завтрак</b>														
1432	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
1448	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
404	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
-	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
		515	18,143	22,325	55,147	494,087	0,286	46,524	0,648	8,073	102,400	261,019	110,509	4,699
<b>Итого:</b>														

**Обед**

1422	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
1438	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
783	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
1680	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
656	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
-	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
		730	30,978	33,065	93,926	797,207	0,570	26,711	0,458	10,329	121,647	430,421	205,760	7,960
<b>Итого:</b>														
<b>Всего:</b>														

**8 день среда (2 недели)**

<b>завтрак</b>														
1801	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
1425	1425	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
1755	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
-	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
-	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
		530	21,621	28,035	30,910	462,442	0,175	39,590	1,415	7,341	407,721	468,709	94,220	5,467
<b>Итого:</b>														

**Обед**

387	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
1442	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
1598	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
1190	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
-	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
		700	25,099	24,007	66,998	584,448	0,363	82,593	0,914	8,852	162,520	438,858	115,228	9,289
<b>Итого:</b>														
<b>Всего:</b>														

**9 день четверг (2 недели)**

<b>завтрак</b>														
665	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
1183	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
1031	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
1175	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
-	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
		520	17,832	23,429	65,480	544,110	0,452	4,943	0,789	6,968	81,168	312,409	66,930	3,704
<b>Итого:</b>														

**Обед**

353	353	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
336	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
1115	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
1225	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
-	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
		700	28,905	28,711	75,810	677,254	0,471	18,887	0,733	11,858	100,071	419,336	211,645	7,551
<b>Итого:</b>														
<b>Всего:</b>														

**10 день пятница (2 недели)**

<b>завтрак</b>														
0922	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
22	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
-	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
1666	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>														

5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,191</b>	<b>23,473</b>	<b>79,295</b>	<b>613,202</b>	<b>1,521</b>	<b>1,792</b>	<b>232,818</b>	<b>341,719</b>	<b>65,561</b>	<b>4,327</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	22,297	0,473	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,589</b>	<b>30,447</b>	<b>83,578</b>	<b>734,693</b>	<b>1,345</b>	<b>9,041</b>	<b>120,967</b>	<b>467,205</b>	<b>189,280</b>	<b>7,945</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,780</b>	<b>53,920</b>	<b>162,873</b>	<b>1 347,895</b>	<b>2,866</b>	<b>0,510</b>	<b>10,833</b>	<b>353,785</b>	<b>808,923</b>	<b>254,841</b>	<b>12,273</b>

**11 день поведельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Капша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,017	80,770	55,864	10,300	0,077
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>24,512</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,746</b>	<b>0,322</b>	<b>37,474</b>	<b>350,129</b>	<b>383,073</b>	<b>147,648</b>	<b>5,104</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	9,242	0,189	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,690	20,550	19,356	8,200	0,452
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,401</b>	<b>35,500</b>	<b>80,593</b>	<b>763,476</b>	<b>0,535</b>	<b>11,329</b>	<b>153,781</b>	<b>372,073</b>	<b>165,009</b>	<b>10,535</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,914</b>	<b>53,552</b>	<b>135,149</b>	<b>1 242,222</b>	<b>88,783</b>	<b>0,857</b>	<b>13,785</b>	<b>503,910</b>	<b>755,146</b>	<b>312,657</b>	<b>15,640</b>

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	1,976
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
<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>84,235</b>	<b>391,935</b>	<b>126,460</b>	<b>4,722</b>
<b>Обед</b>														
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	0,120	26,925	20,481	10,314	0,304
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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	22,297	0,473	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	11,052	3,302	3,676	0,375	
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	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>28,857</b>	<b>32,663</b>	<b>86,535</b>	<b>755,535</b>	<b>0,826</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>127,299</b>	<b>388,163</b>	<b>174,712</b>	<b>7,717</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,070</b>	<b>54,072</b>	<b>151,641</b>	<b>1 297,489</b>	<b>1,077</b>	<b>1,785</b>	<b>17,260</b>	<b>211,534</b>	<b>780,098</b>	<b>301,172</b>	<b>12,439</b>	

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	205,076	17,600	2,319	
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800		
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	128,340	109,653	27,750	0,761	
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19,428</b>	<b>19,043</b>	<b>39,382</b>	<b>406,625</b>	<b>0,185</b>	<b>37,592</b>	<b>0,250</b>	<b>4,909</b>	<b>409,329</b>	<b>79,150</b>	<b>6,131</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	100,554	34,275	1,281	
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	

Хлеб ржано-пшеничный 1/30	730	25,202	23,224	81,267	634,895	0,424	54,954	0,470	7,119	164,540	443,390	118,284	5,352
Итого:		44,630	42,267	120,649	1 041,520	0,609	92,545	0,720	12,028	426,450	852,719	197,434	11,483

день четверг (3 недели)

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
Капша перловая с маслом 1/150	1031	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
Чай заварной без сахара 1/200	1175	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:	530	18,860	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	70,812	4,293

Итого:

Винегрет овощной 1/60	462	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 1/200	1454	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
Капша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,120	0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:	730	29,814	31,042	69,164	675,287	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	213,038	7,370
Всего:		48,674	56,082	140,219	1 260,311	0,940	48,016	0,608	16,846	213,030	729,396	283,850	11,663

5 день пятница (3 недели)

Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
Масло сливочное порционное 1/10	22	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Чай заварной без сахара 1/200	1175	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/100	-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	360	23,847	23,771	58,578	543,637	2,707	35,641	0,157	2,090	250,946	383,711	73,336	4,757

Итого:

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Суп картофельный на бульоне 1/200	336	4,626	6,519	118,668	0,061	6,082		0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
Капша гречневая с маслом 1/150	1680	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 без сахара 1/200	1190	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:	730	26,221	28,072	80,886	681,068	0,479	12,604	1,387	10,802	99,600	375,641	208,403	7,741
Всего:		50,068	51,842	139,464	1 224,705	3,186	48,245	1,544	12,893	350,546	759,352	281,739	12,498

16 день понедельник (4 недели)

Капша овсяная молочная без сахара 1/200	596	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/100	-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
Итого:	575	25,165	20,721	54,976	507,053	0,328	37,750	0,090	1,435	387,465	411,837	129,596	4,206

Итого:

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Гуляш из курицы 1/90	1716	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	0,021	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
Капша перловая с маслом 1/150	1031	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
Компот из яблок без сахара 1/200	1501	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			7,458	142,543	147,513	135,413	5,192
Итого:	730	27,774	27,458	78,026	670,316	0,278	40,429	0,433	7,458	92,545	829,350	265,010	9,398
Всего:		52,939	48,179	133,001	1 177,369	0,606	78,179	0,522	8,893	530,009	829,350	265,010	9,398

17 день вторник (4 недели)

**Завтрак**

Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей															
1	Капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
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
<b>Итого:</b>															
			505	21,421	19,681	66,562	529,060	0,408	14,727	0,159	7,712	71,429	314,220	179,095	6,843

**Обед**

1 Салат Осенний 1/60															
		665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	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	2,080	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	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>															
			700	24,461	31,808	76,594	690,493	0,733	55,567	1,366	8,636	130,263	328,249	110,713	5,755
<b>Всего:</b>															
			45,882	51,489	143,156	1 219,553		1,141	70,295	1,525	16,348	201,692	642,469	289,809	12,598

**18 день среда (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1 Омлет с курицей и морковью 1/150															
		1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>															
			500	24,114	19,798	43,599	449,030	0,222	38,010	0,574	4,304	253,480	442,386	108,953	6,771
<b>Обед</b>															
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60															
		1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	0,442
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
<b>Итого:</b>															
			730	29,242	24,921	62,778	592,367	1,213	95,263	1,461	8,564	172,432	451,067	107,105	9,709
<b>Всего:</b>															
			53,356	44,719	106,377	1 041,397		1,435	133,273	2,035	12,868	425,912	893,453	216,057	16,479

**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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>															
			500	22,257	25,266	62,651	567,027	0,815	5,340	1,472	8,831	60,021	285,719	162,056	6,661
<b>Обед</b>															
1 Салат из квашеной капусты со свежей 1/60															
		664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассолык Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	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 без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
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
<b>Итого:</b>															
			730	23,016	28,403	72,534	637,830	0,416	48,037	0,251	7,569	137,836	333,054	132,935	9,035
<b>Всего:</b>															
			45,273	53,670	135,185	1 204,857		1,231	53,377	1,724	16,400	197,857	618,773	294,991	15,696

**20 день пятница (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1 Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30															
		0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>															
			500	21,191	23,473	79,295	613,202	1,521	35,555	0,147	1,792	232,818	341,719	65,561	4,327
<b>Обед</b>															

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	10/2	00	0,581	3,023	4,103	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<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>сезо:</b>			<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,428</b>	<b>2,310</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>