

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ п. Тишино  
Токарева Г.В.

2023 г

2023 г

"Утверждаю"

генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В. Мальцев

2023 г

### Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом сахарный диабет Баграгионовский МО

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры		Г	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

#### 01 день понедельник (1 неделя)

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	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	25,000	17,000	11,000	1,250
<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>0,079</b>	<b>2,455</b>	<b>350,129</b>	<b>383,073</b>	<b>147,648</b>	<b>5,104</b>

#### Обед

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	336	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	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	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 изюма без сахара 1/200	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				9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>22,727</b>	<b>29,418</b>	<b>72,232</b>	<b>644,596</b>	<b>0,356</b>	<b>43,452</b>	<b>1,618</b>	<b>10,316</b>	<b>136,959</b>	<b>316,937</b>	<b>135,143</b>	<b>5,083</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,240</b>	<b>47,470</b>	<b>126,788</b>	<b>1 123,342</b>	<b>0,678</b>	<b>80,925</b>	<b>1,697</b>	<b>12,772</b>	<b>487,088</b>	<b>700,010</b>	<b>282,790</b>	<b>10,188</b>

#### 02 день вторник (1 неделя)

1	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
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	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	0280	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	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>54,575</b>	<b>495,080</b>	<b>0,385</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>6,632</b>	<b>85,055</b>	<b>324,760</b>	<b>143,748</b>	<b>5,288</b>

#### Обед

1	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
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	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	123	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша 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



**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	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	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>			730	25,851	30,246	88,035	727,759	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
<b>Всего:</b>				50,318	46,856	168,060	1 295,219	3,419	69,872	0,532	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

**06 день понедельник (2 недели)****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) (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
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	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>			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

**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
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	24,216	32,898	67,426	662,649	0,765	63,388	1,810	8,586	154,295	349,603	124,570	5,800
<b>Всего:</b>				49,381	53,619	122,402	1 169,702	1,093	101,138	1,899	10,021	541,760	761,439	254,166	10,006

**07 день вторник (2 недели)****Завтрак**

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90,	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
2	свежая капуста с кукурузой 1/30	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
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	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
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>			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

**Обед**

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	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	Шницель мясной с курицей с томатным	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
4	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
5	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
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	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>Всего:</b>				49,121	55,391	149,074	1 291,294	0,856	73,235	1,106	18,402	224,047	691,440	316,269	12,659

**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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	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
3	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
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>21,621</b>	<b>28,035</b>	<b>30,910</b>	<b>462,442</b>	<b>0,175</b>	<b>39,590</b>	<b>1,415</b>	<b>7,341</b>	<b>407,721</b>	<b>468,709</b>	<b>94,220</b>	<b>5,467</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	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
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	Картофель тушеный с печенью 1/200	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
4	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
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>25,099</b>	<b>24,007</b>	<b>66,998</b>	<b>584,448</b>	<b>0,363</b>	<b>82,593</b>	<b>0,914</b>	<b>8,852</b>	<b>162,520</b>	<b>438,858</b>	<b>115,228</b>	<b>9,289</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,720</b>	<b>52,042</b>	<b>97,907</b>	<b>1 046,889</b>	<b>0,538</b>	<b>122,183</b>	<b>2,329</b>	<b>16,193</b>	<b>570,241</b>	<b>907,567</b>	<b>209,448</b>	<b>14,756</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

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	Бытчек мясной запеченный в соусе 1/90	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
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	0,960
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,832</b>	<b>23,429</b>	<b>65,480</b>	<b>544,110</b>	<b>0,452</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>6,968</b>	<b>81,168</b>	<b>312,409</b>	<b>66,930</b>	<b>3,704</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	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
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	Каша гречневая с курицей 1/200	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
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>28,905</b>	<b>28,711</b>	<b>75,810</b>	<b>677,254</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>
<b>Всего:</b>				<b>46,736</b>	<b>52,140</b>	<b>141,290</b>	<b>1 221,364</b>	<b>0,923</b>	<b>23,830</b>	<b>1,522</b>	<b>18,826</b>	<b>181,239</b>	<b>731,745</b>	<b>278,576</b>	<b>11,254</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный без сахара с изюмом со	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	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	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
4	Чай заварной с шиповником без сахара	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	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>35,555</b>	<b>0,147</b>	<b>1,792</b>	<b>232,818</b>	<b>341,719</b>	<b>65,561</b>	<b>4,327</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	Уха 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 мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	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
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>	730	31,589	30,447	83,578	734,693	1,345	41,826	0,364	9,041	120,967	467,205	189,280	7,945
<b>Всего:</b>		52,780	53,920	162,873	1 347,895	2,866	77,381	0,510	10,833	353,785	808,923	254,841	12,273

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с														
2	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) (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
4	Кофейный напиток с молоком без сахара	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>		525	24,512	18,052	54,556	478,746	0,322	37,474	0,079	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104	

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 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	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	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		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	32,919	0,540	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	9,900	58,200	17,100	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,706	11,329	372,073	165,009	10,535
<b>Итого:</b>		730	30,401	35,500	80,593	763,476	0,535	51,309	0,706	11,329	153,781	503,910	755,146	312,657	15,640
<b>Всего:</b>			54,914	53,552	135,149	1 242,222	0,857	88,783	0,785	13,785	372,073	755,146	312,657	15,640	

**12 день вторник (3 неделя)**

**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	1,814	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	76,576	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	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	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>		505	22,212	21,409	65,106	541,954	0,252	8,341	1,472	8,322	84,235	391,935	126,460	4,722	

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
	Борщ со свежей капустой с картофелем и														
2	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	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	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
5	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
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	28,857	32,663	86,535	755,535	0,826	35,005	0,313	8,939	127,299	388,163	174,712	7,717	
<b>Всего:</b>			51,070	54,072	151,641	1 297,489	1,077	43,346	1,785	17,260	211,534	780,098	301,172	12,439	

**13 день среда (3 неделя)**

**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	95,370	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	0,009	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	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		510	19,428	19,043	39,382	406,625	0,185	37,592	0,250	4,909	261,910	409,329	79,150	6,131	

**Обед**

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

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

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
Котлета Домашняя запеченная с соусом															
2	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 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
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>18,860</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	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															
2	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	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	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
5	Компот из ягод 3м 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>			<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>31,042</b>	<b>69,164</b>	<b>675,287</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>7,370</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,674</b>	<b>56,082</b>	<b>140,219</b>	<b>1 260,311</b>	<b>0,940</b>	<b>48,016</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,030</b>	<b>729,396</b>	<b>283,850</b>	<b>11,663</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со	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	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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	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	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>			<b>360</b>	<b>23,847</b>	<b>23,771</b>	<b>58,578</b>	<b>543,637</b>	<b>2,707</b>	<b>35,641</b>	<b>0,157</b>	<b>2,090</b>	<b>250,946</b>	<b>383,711</b>	<b>73,336</b>	<b>4,757</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 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	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	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
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>26,221</b>	<b>28,072</b>	<b>80,886</b>	<b>681,068</b>	<b>0,479</b>	<b>12,604</b>	<b>1,387</b>	<b>10,802</b>	<b>99,600</b>	<b>375,641</b>	<b>208,403</b>	<b>7,741</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,068</b>	<b>51,842</b>	<b>139,464</b>	<b>1 224,705</b>	<b>3,186</b>	<b>48,245</b>	<b>1,544</b>	<b>12,893</b>	<b>350,546</b>	<b>759,352</b>	<b>281,739</b>	<b>12,498</b>

**16 день понедельник (4 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
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Булеброд 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) (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
4 Кофейный напиток с молоком без сахара	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 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 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 Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
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	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				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>27,774</b>	<b>27,458</b>	<b>78,026</b>	<b>670,316</b>	<b>0,278</b>	<b>40,429</b>	<b>0,433</b>	<b>7,458</b>	<b>142,543</b>	<b>417,513</b>	<b>135,413</b>	<b>5,192</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,939</b>	<b>48,179</b>	<b>133,001</b>	<b>1 177,369</b>	<b>0,606</b>	<b>78,179</b>	<b>0,522</b>	<b>8,893</b>	<b>530,009</b>	<b>829,350</b>	<b>265,010</b>	<b>9,398</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1 Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей 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		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>		<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>66,562</b>	<b>529,060</b>	<b>0,408</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,712</b>	<b>71,429</b>	<b>314,220</b>	<b>179,095</b>	<b>6,843</b>

**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	0,920	13,200	77,600	22,800	0,375
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080							1,800
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,461</b>	<b>31,808</b>	<b>76,594</b>	<b>690,493</b>	<b>0,733</b>	<b>55,567</b>	<b>1,366</b>	<b>8,636</b>	<b>130,263</b>	<b>328,249</b>	<b>110,713</b>	<b>5,755</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,882</b>	<b>51,489</b>	<b>143,156</b>	<b>1 219,553</b>	<b>1,141</b>	<b>70,295</b>	<b>1,525</b>	<b>16,348</b>	<b>201,692</b>	<b>642,469</b>	<b>289,809</b>	<b>12,598</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>24,114</b>	<b>19,798</b>	<b>43,599</b>	<b>449,030</b>	<b>0,222</b>	<b>38,010</b>	<b>0,574</b>	<b>4,304</b>	<b>253,480</b>	<b>442,386</b>	<b>108,953</b>	<b>6,771</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 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	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>	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 неделя)**

**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	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

**Обед**

1 Салат из квашеной капусты со свеклой 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 Рассольник Ленинградский со сметаной на	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 неделя)**

**Завтрак**

1 Пудинг творожный с изюмом без сахара со	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	0,100	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	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

**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 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 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
4 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
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	24,226	33,144	65,006	655,226	0,789	73,766	0,678	8,374	131,863	341,332	112,612	5,892
<b>Всего:</b>			45,417	56,617	144,301	1 268,428	2,310	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219