



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом сахарный диабет

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПин 2.3/2.4.3590-20

| № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, кк | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-------------|----------|----------------------|---------|-------------|---------------------|----|---|---|---|----|---|----|----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | |

01 день понедельник (1 неделя)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша гречневая молочная без сахара 1/150 | 562 | 150 | 5,358 | 5,606 | 23,459 | 167,723 | 0,129 | 0,829 | 0,031 | 2,04 | 89,209 | 148,689 | 69,746 | 2,105 |
| 2 | Вутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/120/10/20 | 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) (V)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 3,5 | 0,13 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 500 | 14,998 | 19,72 | 49,329 | 434,789 | 0,254 | 36,759 | 0,13 | 2,473 | 397,404 | 344,579 | 110,286 | 4,172 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с кукурузой 1/60 | 1824 | 60 | 0,302 | 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 | 4,526 | 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 | 1,83 | 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 | 0,122 | 11,22 | 46,86 | 0,03 | 15,6 | 72,3 | 0,69 | 9,9 | 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 | 0,99 | 0,99 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |
| Итого: | | | 730 | 21,401 | 31,608 | 74,048 | 666,27 | 0,658 | 42,696 | 1,618 | 9,941 | 134,581 | 298,263 | 110,531 | 5,302 |

Всего:

02 день вторник (1 неделя)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 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 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 | 0,92 | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | |
| Итого: | | | 505 | 19,933 | 25,533 | 55,176 | 530,234 | 0,758 | 39,59 | 1,472 | 6,521 | 83,839 | 315,232 | 107,016 | 5,203 |

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 | Ворш из свежей капусты с картошкой 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 | Мясо куряти 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 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,378 | 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 | 556 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | 0,407 | 0,463 | 9,077 | 130,187 | 399,472 | 217,461 | 7,856 |
| Итого: | | | 730 | 29,839 | 28,128 | 85,373 | 714 | 0,407 | 38,743 | 1,165 | 15,598 | 214,026 | 714,704 | 324,477 | 13,059 |

Всего:

03 день среда (1 неделя)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 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) (V)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 3,5 | 0,2 | 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 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |
| Итого: | | | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | 0,69 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|--------|--------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <i>Итого:</i> | | 510 | 22,567 | 27,15 | 32,949 | 466,41 | 0,171 | 36,282 | 3,309 | 6,734 | 391,685 | 456,415 | 64,86 | 5,237 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 0,888 | 3,65 | 4,518 | 54,478 | 0,02 | 15,6 | 0,24 | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200 | ТТК №333 | 4,718 | 6,591 | 13,485 | 132,132 | 0,093 | 9,242 | 3,166 | 2,452 | 34,634 | 59,454 | 32,228 | 1,353 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 207,751 | 0,1 | 0,027 | 3,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 3,404 | 4,904 | 22,94 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 3,026 | 0,186 | 47,16 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 0,08 | 1,96 | 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 | -/- | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |
| <i>Итого:</i> | | 550 | 25,302 | 22,644 | 79,831 | 624,331 | 0,44 | 53,922 | 3,458 | 7,29 | 164,564 | 434,195 | 128,156 | 5,619 |
| <i>Всего:</i> | | 47,87 | 49,794 | 112,78 | 1 090,74 | 1 090,74 | 0,61 | 90,203 | 3,767 | 14,024 | 556,248 | 890,61 | 193,016 | 10,856 |

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|--------|---------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат из сырых овощей 1/60 | 1817 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 14,31 | 3,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 3,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,073 | 0,226 | | 3,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 4 | Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 0,12 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0 | 0,06 | 0 | 0,2 | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |
| <i>Итого:</i> | | 530 | 20,913 | 24,6 | 69,818 | 584,324 | 0,663 | 15,093 | 3,297 | 8,247 | 84,5 | 318,282 | 157,077 | 7,013 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 | 0,321 |
| 2 | 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 |
| 3 | Плов перловый с курицей 1/200 | 1452 | 18,899 | 17,319 | 39,84 | 390,829 | 0,117 | 3,401 | 0,32 | 5,577 | 40,088 | 276,156 | 76,576 | 1,976 |
| 4 | Компот из ягод э/м без сахара 1/200 | 1225 | 0,16 | 2,02 | 2,02 | 8,72 | 0,012 | 2 | | 0,2 | 12,55 | 4,006 | 3,7 | 0,102 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| <i>Итого:</i> | | 700 | 26,328 | 29,55 | 75,686 | 674,006 | 0,291 | 34,727 | 0,679 | 10,809 | 125,904 | 423,569 | 134,477 | 5,319 |
| <i>Всего:</i> | | 47,241 | 54,149 | 145,505 | 1 258,33 | 1 258,33 | 0,954 | 49,819 | 0,975 | 19,056 | 210,404 | 741,851 | 291,554 | 12,332 |

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|--------|--------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20 | 223 | 19,977 | 15,69 | 23,447 | 314,906 | 2,571 | 0,581 | 0,117 | 0,64 | 195,868 | 261,762 | 29,332 | 0,743 |
| 2 | Фрукты свежие (яблоко) (v)/100 | -/- | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 3 | Чай заварной с шиповником без сахара 1/200 | 1666 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный 1/60 | -/- | 3,6 | 0,6 | 31,2 | 144,6 | 0,12 | | | 1,38 | 19,8 | 116,4 | 34,2 | 2,7 |
| <i>Итого:</i> | | 360 | 24,467 | 16,41 | 80,024 | 565,66 | 2,726 | 35,621 | 0,117 | 2,22 | 251,72 | 398,464 | 78,208 | 5,068 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,02 | 22,05 | 0,18 | 1,668 | 27,687 | 20,28 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 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 | 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 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 0,08 | 1,96 | 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 | -/- | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |
| <i>Итого:</i> | | 730 | 25,851 | 30,166 | 88,035 | 727,039 | 0,693 | 34,251 | 9,415 | 9,029 | 137,067 | 403,284 | 103,576 | 6,125 |
| <i>Всего:</i> | | 50,318 | 46,576 | 168,06 | 1 292,70 | 1 292,70 | 3,419 | 69,872 | 9,532 | 11,249 | 388,787 | 801,748 | 181,784 | 11,193 |

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Каша овсяная молочная без сахара 1/200 | 596 | 6,51 | 8,275 | 23,879 | 196,031 | 0,136 | 1,105 | 3,041 | 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 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,089 | 0,14 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,24 | 0,74 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоко) (v)/100 | -/- | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 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 из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 | 0,422 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Всего: | | | | 46,566 | 52,096 | 141,61 | 1 221,57 | 0,962 | 23,909 | 1,522 | 18,671 | 179,5 | 724,279 | 282,512 | 11,594 |
| 10 день пятница (2 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50 | 223 | 200 | 25,597 | 23,363 | 30,209 | 433,483 | 3,221 | 0,801 | 0,184 | 0,901 | 266,335 | 342,203 | 38,665 | 0,978 |
| 2 | Фрукты свежие (яблоко) (v)/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 | 0 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| Итого: | | | 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 |
| 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 | 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 | 216,673 | 0,226 | 0,021 | 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 | 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 |
| Итого: | | | 730 | 32,58 | 25,833 | 82,902 | 694,424 | 0,926 | 42,952 | 0,364 | 9,166 | 120,679 | 477,586 | 230,504 | 8,027 |
| Всего: | | | | 59,067 | 49,316 | 138,488 | 1 234,06 | 4,182 | 78,793 | 0,548 | 10,266 | 423,066 | 840,09 | 283,845 | 10,631 |
| 11 день понедельник (3 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,04 | 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 | Фрукты свежие (яблоко) (v)/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 |
| Итого: | | | 500 | 14,998 | 19,72 | 49,329 | 434,789 | 0,254 | 36,759 | 0,13 | 2,473 | 397,404 | 344,579 | 110,286 | 4,172 |
| 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 | 10,59 | 4,004 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 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 изюма без сахара 1/200 | 1501 | 200 | 0,495 | 0,08 | 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 |
| Итого: | | | 730 | 25,475 | 30,42 | 78,711 | 690,523 | 0,507 | 50,944 | 0,754 | 10,406 | 154,649 | 344,232 | 149,554 | 10,178 |
| Всего: | | | | 40,472 | 50,14 | 128,04 | 1 125,31 | 0,761 | 87,702 | 0,884 | 12,879 | 552,053 | 688,811 | 259,839 | 14,35 |
| 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 | 2,88 | 0,152 | 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 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого: | | | 505 | 22,212 | 21,409 | 65,106 | 541,954 | 0,252 | 8,341 | 1,472 | 8,322 | 84,235 | 391,935 | 126,46 | 4,722 |
| 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 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 | 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 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,04 | 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 | 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 |
| Итого: | | | 730 | 29,884 | 28,119 | 85,814 | 715,863 | 0,406 | 36,354 | 0,403 | 9,059 | 129,425 | 399,673 | 216,543 | 7,79 |
| Всего: | | | | 52,096 | 49,528 | 150,92 | 1 257,82 | 0,657 | 44,695 | 1,875 | 17,381 | 213,66 | 791,608 | 343,003 | 12,512 |
| 13 день среда (3 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| 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) (v)/1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | 0 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|----|-------|
| Итого: | | 540 | 19,301 | 19,571 | 41,502 | 419,356 | 0,193 | 37,606 | 0,278 | 5,419 | 230,136 | 385,89 | 65 | 5,755 |
|---------------|--|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|----|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,388 | 3,65 | 4,518 | 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 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28 | 34,61 | 68,65 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 90 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 0,1 | 0,027 | 0,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 1,681 |
| 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 | 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 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 730 | 25,202 | 23,132 | 81,267 | 0,424 | 54,954 | 0,47 | 7,119 | 164,54 | 443,39 | 118,284 | 5,352 |
| Всего: | | | | 44,503 | 42,704 | 122,769 | 0,618 | 92,559 | 0,748 | 12,538 | 394,676 | 829,28 | 183,284 | 11,108 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 14 день четверг (3 недели) | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------|-----|--------|--------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,381 | 3,653 | 4,185 | 0,02 | 22,05 | 0,18 | 1,668 | 27,687 | 20,28 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Каша перловая с маслом 1/150 | 731 | 150 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 0,061 | 206,565 | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 4 | Чай заварной без сахара 1/200 | 175 | 200 | 0,12 | 0,031 | 0,041 | 0,021 | 0,06 | 0 | 0,06 | 11,178 | 4,919 | 4,464 | 0,491 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 530 | 18,86 | 25,041 | 71,055 | 0,499 | 22,833 | 0,213 | 7,132 | 97,811 | 322,043 | 70,812 | 4,293 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе 1/90 | 283 | 90 | 16,059 | 13,116 | 2,975 | 0,054 | 2,045 | 0,01 | 1,194 | 17,378 | 118,427 | 56,396 | 1,001 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 0,226 | 216,673 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Компот из ягод элм без сахара 1/200 | 1225 | 200 | 0,16 | 0,16 | 2,02 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 12,55 | 4,006 | 3,7 | 0,102 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 730 | 29,814 | 30,982 | 69,264 | 0,442 | 25,183 | 0,396 | 9,714 | 115,218 | 407,354 | 213,038 | 7,37 |
| Всего: | | | | 48,674 | 56,022 | 140,319 | 0,94 | 48,016 | 0,608 | 16,846 | 213,03 | 729,396 | 283,85 | 11,663 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 15 день пятница (3 недели) | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------|-----|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50 | 223 | 200 | 25,597 | 23,363 | 30,209 | 3,221 | 0,801 | 0,184 | 0,901 | 266,335 | 342,203 | 38,665 | 0,978 |
| 2 | Чай заварной с лимонником без сахара 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 0 | 0,04 | 0 | 0,2 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоко) (ч)/1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 500 | 26,487 | 23,483 | 55,586 | 3,256 | 35,841 | 0,184 | 1,101 | 302,387 | 362,504 | 53,341 | 2,604 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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 |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 200 | 4,526 | 6,519 | 10,373 | 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 | 16,906 | 15,222 | 13,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 0,226 | 216,673 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 190 | 200 | 0,08 | 0,08 | 1,96 | 0,006 | 2 | | 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 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 730 | 25,039 | 30,814 | 81,438 | 0,745 | 11,921 | 1,387 | 10,855 | 100,379 | 365,797 | 180,674 | 7,686 |
| Всего: | | | | 51,525 | 54,297 | 137,024 | 4,001 | 47,762 | 1,571 | 11,956 | 402,766 | 728,301 | 234,015 | 10,289 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 16 день понедельник (4 недели) | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-----|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Вутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/200/10/20 | 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) (ч)/1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 4 | Кофейный 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 |
| Итого: | | | 550 | 15,65 | 22,389 | 49,749 | 0,261 | 37,035 | 0,14 | 1,453 | 434,74 | 373,343 | 92,234 | 3,274 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|------|----|-------|------|-------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | 3,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 Буляш из курцы 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 |
| 4 Каша перловая с маслом 1/150 | 1031 | 150 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | 3,021 | 3,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 5 Компот из изюма без сахара 1/200 | 1501 | 200 | 0,495 | 11,22 | 11,22 | 46,86 | 0,03 | 20,55 | 20,55 | 19,356 | 8,2 | 0,452 | 8,2 | 0,452 |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | 9,9 | 0,69 | 0,69 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | 1,35 |
| Итого: | | 730 | 27,845 | 27,363 | 79,346 | 675,027 | 0,278 | 40,43 | 0,433 | 7,458 | 142,547 | 417,59 | 135,452 | 5,193 |
| Всего: | | | 43,495 | 49,752 | 129,095 | 1 138,12 | 0,538 | 77,465 | 0,573 | 8,911 | 577,287 | 790,933 | 227,686 | 8,466 |

17 день вторник (4 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Коплет мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 120 | 11,382 | 16,746 | 15,417 | 257,913 | 0,366 | 11,911 | 3,138 | 3,384 | 26,346 | 80,317 | 22,39 | 1,312 |
| 2 Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 3,021 | 3,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 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 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | 9,9 | 0,69 | 0,69 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | 1,35 |
| Итого: | | 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 | 3,166 | 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 | 13,2 | 0,92 | 0,92 | 77,6 | 22,8 | 1,8 | 1,8 |
| Итого: | | 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 |
| Всего: | | | 44,685 | 53,961 | 143,576 | 1 238,69 | 1,406 | 69,539 | 1,525 | 16,264 | 201,692 | 631,969 | 261,669 | 12,514 |

18 день среда (4 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Омлет 1/200 | 1706 | 200 | 16,26 | 20,644 | 2,438 | 260,588 | 0,084 | 0,442 | 3,307 | 5,04 | 115,96 | 262,501 | 20 | 3,092 |
| 2 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 200 | 1,83 | 1,524 | 6,38 | 46,556 | 0,001 | 0,79 | 0,017 | 0,015 | 80,77 | 55,864 | 10,3 | 0,077 |
| 3 Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | 3,5 | 0,69 | 0,69 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | 1,35 |
| 4 Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 3,5 | 0,2 | 0,2 | 2,5 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | 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 |
| 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 | 3,172 | 2 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 Тефтеля куриная в соусе 1/90 | 1763 | 90 | 12,047 | 10,865 | 11,086 | 190,313 | 0,071 | 2,02 | 3,048 | 1,995 | 16,737 | 108,003 | 48,907 | 1,006 |
| 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 | 0,8 | 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 | 9,9 | 0,69 | 0,69 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | 1,35 |
| Итого: | | 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 |
| Всего: | | | 42,331 | 51,446 | 96,333 | 1 017,67 | 0,506 | 107,686 | 1,204 | 15,576 | 390,037 | 704,111 | 196,1 | 11,349 |

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 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 | 0,422 |
| 2 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 |
| 3 Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 200 | 0,12 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 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 | 0,076 | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | 500 | 24,017 | 22,104 | 62,106 | 543,429 | 0,471 | 6,341 | 1,472 | 8,943 | 64,585 | 300,79 | 200,46 | 6,783 |

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 | 10,59 | 4,004 | 4,004 |
| 2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28 | 34,61 | 68,65 | 22,356 | 1,087 |
| 3 Коплет 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 | 3,021 | 3,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 5 Компот из ягод см 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 | 9,9 | 0,69 | 0,69 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | 1,35 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|--------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Итого: | 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 |
| Всего: | | 47,174 | 52,725 | 149,46 | 1,261,06 | 1,052 | 26,642 | 1,719 | 18,289 | 187,315 | 688,457 | 293,042 | 15,442 |

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|
| Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 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 | | | 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 | 0,04 | 0 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 | |
| 4 Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 | |
| Итого: | | 500 | 21,715 | 16,087 | 84,883 | 571,176 | 1,54 | 35,555 | 0,107 | 1,922 | 233,718 | 358,119 | 71,221 | 4,757 |

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 овсяный с зеленым горошком со сметаной на бульоне | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 1/200 | 454 | 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 | 728 | 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 | 190 | 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 | | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого: | | 700 | 24,226 | 33,064 | 65,006 | 654,506 | 0,789 | 73,766 | 0,678 | 8,374 | 131,863 | 341,332 | 112,612 | 5,892 |

Всего:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Суп овсяный с зеленым горошком со сметаной на бульоне | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 1/200 | 454 | 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 | 728 | 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 | 190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| Итого: | | 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 |
| Всего: | | | 45,417 | 56,617 | 144,301 | 1,268,43 | 2,31 | 109,321 | 0,825 | 10,167 | 364,681 | 683,051 | 178,173 | 10,219 |

