"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ"СОШ№3 им.Героя РФ
В.С.Паламарчука"г.Гусев

Н.О.Гельфгат
"25" 12 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В.Мальцев
" 27 "декабря 2024 г.

# Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
## для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Гусева Калининградской области
## на 2025 год
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| | Наименование блюд | № 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 |
| **01 день понедельник (1 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 | 2,04 | 89,209 | 148,689 | 69,746 | 2,105 |
| 2 | Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,089 | 0,14 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,24 | 0,74 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 200 | 1,83 | 1,524 | 6,38 | 46,556 | 0,001 | 0,79 | 0,017 | 0,015 | 80,77 | 55,864 | 10,3 | 0,077 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | | 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 | 0,802 | 2,441 | 4,517 | 43,241 | 0,028 | 2,736 | 0,864 | 1,229 | 18,276 | 28,977 | 18,087 | 0,315 |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 200 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,08 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 3 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,54 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 4 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90 | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 5 | Компот из изюма без сахара 1/200 | 1501 | 200 | 0,495 | | 11,22 | 46,86 | 0,03 | | | | 20,55 | 19,356 | 8,2 | 0,452 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *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:*** | | | | **36,399** | **51,328** | **123,377** | **1 101,06** | **0,913** | **79,454** | **1,748** | **12,414** | **531,985** | **642,842** | **220,816** | **9,474** |
| **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 | 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 | 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 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из шиповника без сахара 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **730** | **29,839** | **28,128** | **85,373** | **714** | **0,407** | **38,743** | **0,463** | **9,077** | **130,187** | **399,472** | **217,461** | **7,856** |
| ***Всего:*** | | | | **49,772** | **53,661** | **140,549** | **1 244,23** | **1,165** | **78,333** | **1,935** | **15,598** | **214,026** | **714,704** | **324,477** | **13,059** |
| **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 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 200 | 1,83 | 1,524 | 6,38 | 46,556 | 0,001 | 0,79 | 0,017 | 0,015 | 80,77 | 55,864 | 10,3 | 0,077 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **510** | **22,567** | **27,15** | **32,949** | **466,41** | **0,171** | **36,282** | **0,309** | **6,734** | **391,685** | **456,415** | **64,86** | **5,237** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,65 | 4,518 | 54,478 | 0,02 | 15,6 | 0,24 | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200 | ТТК №333 | | 4,718 | 6,591 | 13,485 | 132,132 | 0,093 | 9,242 | 0,166 | 2,452 | 34,634 | 59,454 | 32,228 | 1,353 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 90 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 207,751 | 0,1 | 0,027 | 0,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,94 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,16 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 6 | Хлеб 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:* | | | **530** | **25,302** | **22,644** | **79,831** | **624,331** | **0,44** | **53,922** | **0,458** | **7,29** | **164,564** | **434,195** | **128,156** | **5,619** |
| ***Всего:*** | | | | **47,87** | **49,794** | **112,78** | **1 090,74** | **0,61** | **90,203** | **0,767** | **14,024** | **556,248** | **890,61** | **193,016** | **10,856** |
| **04 день четверг (1 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из сырых овощей 1/60 | 1817 | 60 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 14,31 | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченнная 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 | 0,12 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **530** | **20,913** | **24,6** | **69,818** | **584,324** | **0,663** | **15,093** | **0,297** | **8,247** | **84,5** | **318,282** | **157,077** | **7,013** |
| ***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 | 39,84 | 390,829 | 0,117 | 3,401 | 0,32 | 5,577 | 40,088 | 276,156 | 76,576 | 1,976 |
| 4 | Компот из ягод з/м без сахара 1/200 | 1225 | 200 | 0,16 | | 2,02 | 8,72 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 12,55 | 4,006 | 3,7 | 0,102 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **700** | **26,328** | **29,55** | **75,686** | **674,006** | **0,291** | **34,727** | **0,679** | **10,809** | **125,904** | **423,569** | **134,477** | **5,319** |
| ***Всего:*** | | | | **47,241** | **54,149** | **145,505** | **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)1/100 | -/- | 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 | 200 | 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 | -/- | 60 | 3,6 | 0,6 | 31,2 | 144,6 | 0,12 | | | 1,38 | 19,8 | 116,4 | 34,2 | 2,7 |
| *Итого:* | | | **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** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,02 | 22,05 | 0,18 | 1,668 | 27,687 | 20,28 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | 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 | 0,96 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 6 | Хлеб 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** | **25,851** | **30,166** | **88,035** | **727,039** | **0,693** | **34,251** | **0,415** | **9,029** | **137,067** | **403,284** | **103,576** | **6,125** |
| ***Всего:*** | | | | **50,318** | **46,576** | **168,06** | **1 292,70** | **3,419** | **69,872** | **0,532** | **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 | 200 | 6,51 | 8,275 | 23,879 | 196,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,02 | 126,545 | 177,453 | 51,694 | 1,207 |
| 2 | Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и 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 | | 0,2 | 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:* | | | **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** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 | 0,422 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 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 | Компот из изюма без сахара 1/200 | 1501 | 200 | 0,495 | | 11,22 | 46,86 | 0,03 | | | | 20,55 | 19,356 | 8,2 | 0,452 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **700** | **24,276** | **32,808** | **68,746** | **667,359** | **0,765** | **63,388** | **1,81** | **8,586** | **154,295** | **349,603** | **124,57** | **5,8** |
| ***Всего:*** | | | | **39,926** | **55,197** | **118,495** | **1 130,46** | **1,026** | **100,423** | **1,95** | **10,039** | **589,035** | **722,945** | **216,804** | **9,074** |
| **07 день вторник (2 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887 | 29,121 | 99,748 | 46,954 | 1,09 |
| 2 | 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 |
| 3 | Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 0,191 | 1,746 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 13,178 | 6,049 | 5,064 | 0,524 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **515** | **18,143** | **22,325** | **55,147** | **494,087** | **0,286** | **46,524** | **0,648** | **8,073** | **102,4** | **261,019** | **110,509** | **4,699** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,65 | 4,518 | 54,478 | 0,02 | 15,6 | 0,24 | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28 | 34,61 | 68,65 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Каша гречневая с курицей 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99 | 393,129 | 0,272 | 3,401 | 0,32 | 7,052 | 35,588 | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 4 | Напиток из шиповника без сахара 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **690** | **28,295** | **29,069** | **88,457** | **728,628** | **0,429** | **29,315** | **0,738** | **11,702** | **114,823** | **415,426** | **213,044** | **7,747** |
| ***Всего:*** | | | | **46,437** | **51,395** | **143,604** | **1 222,72** | **0,716** | **75,839** | **1,386** | **19,775** | **217,223** | **676,445** | **323,553** | **12,447** |
| **08 день среда (2 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 | Омлет с сыром 1/150 | 1425 | 150 | 15,239 | 21,021 | 1,682 | 256,879 | 0,062 | 0,41 | 0,243 | 4,858 | 230,012 | 271,126 | 22,05 | 2,134 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 200 | 1,83 | 1,524 | 6,38 | 46,556 | 0,001 | 0,79 | 0,017 | 0,015 | 80,77 | 55,864 | 10,3 | 0,077 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| *Итого:* | | | **530** | **19,668** | **26,499** | **31,687** | **443,914** | **0,173** | **39,08** | **1,412** | **7,347** | **360,151** | **414,92** | **76,77** | **4,782** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с сыром 1/60 | 387 | 60 | 1,63 | 4,407 | 4,847 | 65,576 | 0,012 | 5,529 | 0,006 | 1,651 | 52,588 | 42,134 | 13,9 | 0,789 |
| 2 | 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 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200 | 1702 | 200 | 17,499 | 17,413 | 29,31 | 343,955 | 0,25 | 35,65 | 0,32 | 3,888 | 40,908 | 208,981 | 93,864 | 2,542 |
| 4 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **700** | **25,708** | **29,172** | **65,197** | **626,167** | **0,402** | **66,433** | **0,498** | **8,495** | **164,66** | **370,955** | **153,972** | **6,492** |
| ***Всего:*** | | | | **45,376** | **55,671** | **96,884** | **1 070,08** | **0,575** | **105,513** | **1,91** | **15,842** | **524,811** | **785,875** | **230,742** | **11,274** |
| **09 день четверг (2 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Осенний 1/60 | 665 | 60 | 0,709 | 3,634 | 4,693 | 54,311 | 0,033 | 4,003 | 0,72 | 1,755 | 17,095 | 25,349 | 16,167 | 0,533 |
| 2 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90 | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 3 | Каша перловая с маслом 1/150 | 1031 | 150 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 4 | Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 200 | 0,12 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| *Итого:* | | | **520** | **17,661** | **23,446** | **65,7** | **544,455** | **0,491** | **5,022** | **0,789** | **6,814** | **79,429** | **304,943** | **70,867** | **4,044** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Овощной с картофелем 1/60 | 353 | 60 | 0,97 | 3,712 | 5,727 | 60,197 | 0,047 | 7,404 | 0,247 | 1,686 | 13,059 | 30,797 | 13,301 | 0,478 |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 200 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,08 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 3 | Каша гречневая с курицей 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99 | 393,129 | 0,272 | 3,401 | 0,32 | 7,052 | 35,588 | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 4 | Компот из ягод з/м без сахара 1/200 | 1225 | 200 | 0,16 | | 2,02 | 8,72 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 12,55 | 4,006 | 3,7 | 0,102 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **700** | **28,905** | **28,651** | **75,91** | **677,114** | **0,471** | **18,887** | **0,733** | **11,858** | **100,071** | **419,336** | **211,645** | **7,551** |
| ***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 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| 3 | Чай заварной с шиповником без сахара 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 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 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 6 | Хлеб 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 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 | 2,04 | 89,209 | 148,689 | 69,746 | 2,105 |
| 2 | Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и 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 | | 0,2 | 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 | | 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 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 | 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 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из шиповника без сахара 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *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 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | | 0,2 | 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 | 0,888 | 3,65 | 4,518 | 54,478 | 0,02 | 15,6 | 0,24 | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28 | 34,61 | 68,65 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 90 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 207,751 | 0,1 | 0,027 | 0,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,94 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,16 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 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 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **730** | **25,202** | **23,132** | **81,267** | **634,067** | **0,424** | **54,954** | **0,47** | **7,119** | **164,54** | **443,39** | **118,284** | **5,352** |
| ***Всего:*** | | | | **44,503** | **42,704** | **122,769** | **1 053,42** | **0,618** | **92,559** | **0,748** | **12,538** | **394,676** | **829,28** | **183,284** | **11,108** |
| **14 день четверг (3 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,02 | 22,05 | 0,18 | 1,668 | 27,687 | 20,28 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченнная 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 перловая с маслом 1/150 | 1031 | 150 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 4 | Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 200 | 0,12 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **530** | **18,86** | **25,041** | **71,055** | **585,024** | **0,499** | **22,833** | **0,213** | **7,132** | **97,811** | **322,043** | **70,812** | **4,293** |
| ***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 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе 1/90 | 1283 | 90 | 16,059 | 13,116 | 2,975 | 194,182 | 0,054 | 2,045 | 0,01 | 1,194 | 17,378 | 118,427 | 56,396 | 1,001 |
| 4 | Каша 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 з/м без сахара 1/200 | 1225 | 200 | 0,16 | | 2,02 | 8,72 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 12,55 | 4,006 | 3,7 | 0,102 |
| 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** | **29,814** | **30,982** | **69,264** | **675,147** | **0,442** | **25,183** | **0,396** | **9,714** | **115,218** | **407,354** | **213,038** | **7,37** |
| ***Всего:*** | | | | **48,674** | **56,022** | **140,319** | **1 260,17** | **0,94** | **48,016** | **0,608** | **16,846** | **213,03** | **729,396** | **283,85** | **11,663** |
| **15 день пятница (3 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50 | 223 | 200 | 25,597 | 23,363 | 30,209 | 433,483 | 3,221 | 0,801 | 0,184 | 0,901 | 266,335 | 342,203 | 38,665 | 0,978 |
| 2 | Чай заварной с шиповником без сахара 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| *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 моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,88 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 | 0,422 |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 200 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,08 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 3 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90 | 1772 | 90 | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 4 | Каша 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 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 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 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| *Итого:* | | | **730** | **25,039** | **30,814** | **81,438** | **703,237** | **0,745** | **11,921** | **1,387** | **10,855** | **100,379** | **365,797** | **180,674** | **7,686** |
| ***Всего:*** | | | | **51,525** | **54,297** | **137,024** | **1 242,87** | **4,001** | **47,762** | **1,571** | **11,956** | **402,766** | **728,301** | **234,015** | **10,289** |
| **16 день понедельник (4 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная без сахара 1/200 | 596 | 200 | 6,51 | 8,275 | 23,879 | 196,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,02 | 126,545 | 177,453 | 51,694 | 1,207 |
| 2 | Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и 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 | | 0,2 | 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:* | | | **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** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,65 | 4,518 | 54,478 | 0,02 | 15,6 | 0,24 | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | 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 | 15,838 | 12,102 | 2,619 | 182,748 | 0,053 | 1,576 | | 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 | | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,96 |
| 5 | Компот из изюма без сахара 1/200 | 1501 | 200 | 0,495 | | 11,22 | 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** | **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 | Котлета 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 | 0,138 | 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 | | 0,021 | 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 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 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 | 0,166 | 2,08 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,56 | 45,442 | 0,48 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4 | Напиток из шиповника без сахара 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 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 | 0,307 | 5,04 | 115,96 | 262,501 | 20 | 3,092 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 200 | 1,83 | 1,524 | 6,38 | 46,556 | 0,001 | 0,79 | 0,017 | 0,015 | 80,77 | 55,864 | 10,3 | 0,077 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,1 | 8,95 | 39,3 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 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 |
| 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 | Тефтеля куриная в соусе 1/90 | 1763 | 90 | 12,047 | 10,865 | 11,086 | 190,313 | 0,071 | 2,02 | 0,048 | 1,995 | 16,737 | 108,003 | 48,907 | 1,006 |
| 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 | | 1,96 | 8,16 | 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 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 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 | | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 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 |
| 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 | 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 | 0,96 |
| 5 | Компот из ягод з/м без сахара 1/200 | 1225 | 200 | 0,16 | | 2,02 | 8,72 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 12,55 | 4,006 | 3,7 | 0,102 |
| 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** | **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 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30 | 922 | 150 | 17,825 | 15,467 | 33,506 | 344,522 | 1,405 | 0,515 | 0,107 | 0,572 | 181,166 | 240,817 | 28,045 | 0,882 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200 | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91 | 379,11 | 0,623 | 34,65 | 0,32 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 4 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | | 1,96 | 8,16 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **700** | **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:*** | | | | **45,941** | **49,151** | **149,889** | **1 225,68** | **2,329** | **109,321** | **0,785** | **10,297** | **365,581** | **699,451** | **183,833** | **10,649** |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200 | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91 | 379,11 | 0,623 | 34,65 | 0,32 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 4 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,08 | 0,08 | 1,96 | 8,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 11,75 | 2,206 | 3,7 | 0,442 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,08 | | | 0,92 | 13,2 | 77,6 | 22,8 | 1,8 |
| *Итого:* | | | **700** | **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** |