



**Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет Светловского ГО
2023-2024 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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
01 день понедельник (1 неделя)												
Завтрак												
1	150	5,858	5,606	23,459	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150												
2 Бутерброд на ржаном хлебе ГОРДЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15												
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200												
4 Фрукты свежие (яблоко) (y)1/100												
Итого:	525	24,512	18,052	54,556	0,322	3,747	0,079	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104
Обед												
1	60	0,802	2,441	4,517	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60												
2	200	4,626	6,519	10,373	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
2 Суп картофельный на бульоне 1/200												
3	1432	12,292	12,942	12,962	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90												
4	150	2,772	7,126	18,881	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4 Рагу из овощей 1/150												
5	200	0,435	0,090	9,900	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
5 Компот из изюма без сахара 1/200												
6	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30												
Итого:	730	22,727	29,418	72,232	0,356	43,452	1,618	10,316	136,959	316,937	135,143	5,083
Всего:	47,240	47,470	126,788	123,342	0,678	80,925	1,697	12,772	487,088	700,010	282,790	10,188
02 день вторник (1 неделя)												
Завтрак												
1	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
1 Салат из моркови с маслом 1/60												
2	200	17,499	17,413	29,310	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200												
3	205	0,165	0,036	0,191	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5												
4	40	2,400	0,400	20,800	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40												
Итого:	505	20,813	21,503	54,575	0,385	40,590	1,472	6,632	85,055	324,760	143,748	5,288
Обед												
1	60	0,981	3,653	4,185	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60												
2	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200												
3	90	14,848	16,636	3,295	0,473	4,450	0,021	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90												
4	150	6,878	5,119	35,774	0,226	216,673	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4 Каша гречневая с маслом 1/150												
5	200	0,240	0,020	16,428	0,000	0,040	0,000	0,690	11,052	3,302	3,676	0,375
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200												
6	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30												
Итого:	730	28,812	32,672	86,094	0,827	37,394	0,373	8,957	128,061	387,962	175,630	7,782
Всего:	49,625	54,175	140,669	124,872	1,213	77,984	1,845	15,589	213,116	712,722	319,378	13,070
03 день среда (1 неделя)												
Завтрак												
1	200	22,423	21,592	6,430	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
1 Омлет с курицей и картофелем 1/200												
2	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2 Фрукты свежие (яблоко) (y)1/100												
3	200	3,783	2,860	5,603	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
3 Какао с молоком без сахара 1/200												
4	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30												
Итого:	530	28,656	25,052	36,583	0,225	42,323	0,276	4,753	270,722	477,582	107,979	6,761
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	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ТТК №333		4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			530	25,302	22,736	79,831	625,159	0,440	53,922	0,458	7,290	164,564	434,195	128,156	5,619
Всего:				53,958	47,788	116,414	1 111,579	0,665	96,244	0,734	12,043	435,286	911,777	236,135	12,380

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак															
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,094	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
Итого:			530	20,913	24,600	69,818	584,324	0,663	15,093	0,297	8,247	84,500	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	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	26,328	29,610	75,586	674,146	0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
Всего:				47,241	54,209	145,405	1 258,470	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	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120			1,380	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого:			360	24,467	16,610	80,024	567,460	2,726	35,621	0,117	2,220	251,720	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	0,020	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	11,275	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
Итого:			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
Всего:				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 неделя)

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Буторборд 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) (ч)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
Итого:			575	25,165	20,721	54,976	507,053	0,328	37,750	0,090	1,435	387,465	411,837	129,596	4,206

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 ягод 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
Итого:			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

Всего:	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													
Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с													
1	кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	3,887	29,121	99,748	46,954
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	3,255	46,901	77,622	35,691
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	1,746	96,400	0,020	2,060	0,010	13,178	6,049	5,064
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	46,524	8,073	102,400	261,019	110,509
Итого:													
Обед													
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	1,680	23,673	21,615	12,336
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	2,280	34,610	68,650	22,356
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	2,135	20,407	119,501	43,891
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
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,900	58,200	17,100	1,350
Итого:													
Всего:													
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	1,814	17,769	32,130	22,020
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
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	128,340	109,653	27,750
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:													
Обед													
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	1,651	52,588	42,134	13,900
2	Шти 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	1,996	46,214	40,034	19,708
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	4,245	38,768	276,884	55,120
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800
Итого:													
Всего:													
09 день четверг (2 недели)													
Завтрак													
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	1,755	17,095	25,349	16,167
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	2,841	15,020	78,299	13,248
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
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:													
Обед													
1	Салат Мозанка 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	1,686	13,059	30,797	13,301
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	2,080	25,674	43,274	14,268
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	3,320	35,588	263,659	157,576
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800
Итого:													
Всего:													
10 день пятница (2 недели)													
Завтрак													
1	Пудинг творожный без сахара с изюмом со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	181,166	240,817	28,045
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
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
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676

5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	1,521	35,555	0,147	1,792	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			500	21,191	23,473	79,295	613,202	1,521					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	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	2,000	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	0,690	11,750	58,200	17,100	0,442		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	41,826	0,364	9,041	120,967	467,205	189,280	7,945		
Итого:			730	31,589	30,447	83,578	734,693	1,345				353,785	808,923	254,841	12,273		
Всего:				52,780	53,920	162,873	1,347,895	2,866									
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	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105		
2	Буурброд 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) (ч)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077		
Итого:			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	7,558	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	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	51,309	0,706	11,329	153,781	372,073	165,009	10,535		
Итого:			730	30,401	35,552	80,593	763,476	0,535	88,783	0,785	13,785	503,910	755,146	312,657	15,640		
Всего:				54,914	53,552	135,149	1,242,222	0,857									
12 день вторник (3 недели)																	
Завтрак																	
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880		1,814	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		
Итого:			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 морковью 1/60	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		
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	Мясное 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	2,000	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573		
5	Напиток из пшенички без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,690	9,900	58,200	17,100	0,350		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	35,005	0,313	8,939	127,299	388,163	174,712	7,717		
Итого:			730	28,857	32,663	86,535	755,535	0,826	43,346	1,785	17,260	211,534	780,098	301,172	12,439		
Всего:				51,070	54,072	151,641	1,297,489	1,077									
13 день среда (3 недели)																	
Завтрак																	
1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	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	Каша 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) (ч)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
Итого:			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 бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087		
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	2,242	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	0,690	11,750	58,200	17,100	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
	Итого:	730	25,202	23,224	81,267	634,895	0,424	54,954	0,470	7,119	164,540	443,390	7,119	164,540	443,390	118,284	5,352
	Всего:		44,630	42,267	120,649	1 041,520	0,609	92,545	0,720	12,028	426,450	852,719	12,028	426,450	852,719	197,434	11,483

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

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	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Колбета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	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	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,213	0,690	9,900	58,200	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	Итого:	530	18,860	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	7,132	97,811	322,043	70,812	4,293

Обед

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	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
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	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,000	0,120	12,550	4,006	0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,200	0,690	9,900	58,200	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	Итого:	730	29,814	31,042	69,164	675,287	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	9,714	115,218	407,354	213,038	7,370
	Всего:		48,674	56,082	140,219	1 260,311	0,940	48,016	0,608	16,846	213,030	729,396	16,846	213,030	729,396	283,850	11,663

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

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

Обед

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	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Колбета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
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	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	0,040	11,750	2,206	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	0,690	9,900	58,200	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
	Итого:	730	26,221	28,072	80,886	681,068	0,479	12,604	1,387	10,802	99,600	375,641	10,802	99,600	375,641	208,403	7,741
	Всего:		50,068	51,842	139,464	1 224,705	3,186	48,245	1,544	12,893	350,546	759,352	12,893	350,546	759,352	281,739	12,498

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

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

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
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	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	0,021	1,180	10,931	113,297	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
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	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			0,690	9,900	58,200	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,433	7,458	142,543	417,513	7,458	142,543	417,513	135,413	5,192
	Итого:	730	27,774	27,458	78,026	670,316	0,278	40,429	0,433	7,458	142,543	417,513	7,458	142,543	417,513	135,413	5,192
	Всего:		52,939	48,179	133,001	1 177,369	0,606	78,179	0,522	8,893	530,009	829,350	8,893	530,009	829,350	265,010	9,398

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	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	0,040	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	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			505	21,421	19,681	66,562	529,060	0,408	14,727	0,159	7,712	71,429	314,220	179,095	6,843

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,920	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	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			700	24,461	31,808	76,594	690,493	0,733	55,567	1,366	8,636	130,263	328,249	110,713	5,755
Всего:				45,882	51,489	143,156	1 219,553	1,141	70,295	1,525	16,348	201,692	642,469	289,809	12,598

18 день среда (4 недели)

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	0,100	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250	
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			500	24,114	19,798	43,599	449,030	0,222	38,010	0,574	4,304	253,480	442,386	108,953	6,771

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	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			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
Всего:				53,356	44,719	106,377	1 041,397	1,435	133,273	2,035	12,868	425,912	893,453	216,057	16,479

19 день четверг (4 недели)

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	0,076	11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,164	1,472	8,831	60,021	285,719	162,056	6,661
Итого:			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	0,178	1,658	21,114	20,967	10,590	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	2,280	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	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	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
Итого:			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
Всего:				45,273	53,670	135,185	1 204,857	1,231	53,377	1,724	16,400	197,857	618,773	294,991	15,696

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	11,052	77,600	22,800	1,800	
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,147	1,792	232,818	341,719	65,561	4,327
Итого:			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
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	1 268,428	2,310	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219