



**Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда
2023-2024 гг.**

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3.590-20

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кКал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
01 день понедельник (1 неделя)													
Завтрак													
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	150	5,858	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Буурброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,175	10,622	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	1,524	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	100	0,650	0,300	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	1,000	1,250
Итого:		525	24,512	18,052	478,746	0,322	37,474	0,079	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104
Обед													
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	200	4,626	6,519	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	90	12,292	12,942	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	200	0,435	0,090	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	22,727	29,418	644,596	0,356	43,452	1,618	10,316	136,959	316,937	135,143	5,083
Всего:		47,240	47,470	126,788	1 123,342	0,678	80,925	1,697	12,772	487,088	700,010	282,790	10,188
02 день вторник (1 неделя)													
Завтрак													
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,400	0,400	20,800	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		505	20,813	21,503	495,080	0,385	40,590	1,472	6,632	85,055	324,760	143,748	5,288
Обед													
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	60	0,981	3,653	4,185	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	90	14,848	16,636	3,295	0,473	0,450	0,021	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	0,226	0,040	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	200	0,240	0,020	16,428	0,000	0,040	0,000	0,690	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	72,300	0,060			8,957	9,900	58,200	17,100	1,350
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	1 248,752	1,213	77,984	1,845	15,589	213,116	712,722	319,378	13,070
03 день среда (1 неделя)													
Завтрак													
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	200	22,423	21,592	6,430	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	1,000	1,250
3	Какао с молоком без сахара 1/200	200	3,783	2,860	5,603	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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	60	0,888	3,662	4,518	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508

4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	42,323	0,276	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			530	28,656	25,052	36,583	486,420	0,225			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	0,508
	ТТК №3333			4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	1,353
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,242	37,447	192,165	28,517	0,685
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	1,281
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	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	Компот из яблок без сахара 1/200	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	53,922	0,458	7,290	164,504	434,195	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	530	25,302	22,736	79,831	625,159	0,440	96,244	0,734	12,043	435,286	911,777	5,619
Итого:				53,958	47,788	116,414	1 111,579	0,665					236,135	12,380
Всего:														
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	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	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	3,573
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	15,093	0,297	8,247	84,500	17,100	1,350
Итого:			530	20,913	24,600	69,818	584,324	0,663					318,282	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	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	0,919
3	Плов перловый с курцией 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	1,976
4	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,020	13,250	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	5,319
Итого:			700	26,328	29,610	75,586	674,146	0,291	49,819	0,975	19,056	210,404	741,851	12,332
Всего:				47,241	54,209	145,405	1 258,470	0,954					291,554	12,332
05 день пятница (1 неделя)														

Завтрак														
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	100	19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	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	35,621	0,117	2,220	251,720	398,464	5,068
Итого:			360	24,467	16,610	80,024	567,460	2,726					78,208	2,700
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	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	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	1,156
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	2,000	0,021	1,912	31,275	165,011	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	0,060	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	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	1,350
Итого:			730	25,851	30,246	88,035	727,759	0,693	69,872	0,532	11,249	388,787	801,748	6,125
Всего:				50,318	46,856	168,060	1 295,219	3,419					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	1,207
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	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	0,077
Итого:			575	25,165	20,721	54,976	507,053	0,328	37,750	0,090	1,435	387,465	411,837	4,206
Обед														

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
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
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
1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
Итого:													
700	24,216	32,898	67,426	122,402	1,169,702	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		

Завтрак

Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с													
1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
404	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
Итого:													
515	18,143	22,325	55,147	494,087	0,286	46,524	0,648	8,073	102,400	261,019	110,509	4,699	
Обед													
1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:													
730	30,978	33,065	93,926	797,207	0,570	26,711	0,458	10,329	121,647	430,421	205,760	7,960	
Всего:													
49,121	55,391	149,074	1,291,294	0,856	73,235	1,106	18,402	224,047	691,440	316,269	12,659		

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60													
1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2 Омлет с сыром 1/150													
1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3 Какао с молоком без сахара 1/200													
1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4 Фрукты свежие (яблоко) (в)/100													
-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20													
-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:													
530	21,621	28,035	30,910	462,442	0,175	39,590	1,415	7,341	407,721	468,709	94,220	5,467	
Обед													
387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
2 Шниц 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
1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Итого:													
700	25,099	24,007	66,998	584,448	0,363	82,593	0,914	8,852	162,520	438,858	115,228	9,289	
Всего:													
46,720	52,042	97,907	1,046,889	0,538	122,183	2,329	16,193	570,241	907,567	209,448	14,756		

Завтрак

1 Салат Осенний 1/60													
665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494
Итого:													
520	17,832	23,429	65,480	544,110	0,452	4,943	0,789	6,968	81,168	312,409	66,930	3,704	
Обед													
353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428

Завтрак

1 Салат из свежеслы с сыром 1/60													
387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
2 Шниц 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
1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Итого:													
700	25,099	24,007	66,998	584,448	0,363	82,593	0,914	8,852	162,520	438,858	115,228	9,289	
Всего:													
46,720	52,042	97,907	1,046,889	0,538	122,183	2,329	16,193	570,241	907,567	209,448	14,756		

Завтрак

1 Салат Осенний 1/60													
665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494
Итого:													
520	17,832	23,429	65,480	544,110	0,452	4,943	0,789	6,968	81,168	312,409	66,930	3,704	
Обед													
353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428

Завтрак

1 Салат Мозаика 1/60													
353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428

4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,120	12,550	4,006	3,700	0,180
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	28,905	28,711	75,810	677,254	0,471	18,887	11,858	100,071	419,336	211,645	7,551
Всего:				46,736	52,140	141,290	1 221,364	0,923	23,830	1,522	18,826	731,745	278,576	11,254

10 день пятница (2 неделя)

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	0,882
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
5	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:			500	21,191	23,473	79,295	613,202	1,521	35,555	0,147	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	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	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	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	31,589	30,447	83,578	734,693	1,345	41,826	9,041	120,967	467,205	189,280	7,945
Всего:				52,780	53,920	162,873	1 347,895	2,866	77,381	10,833	353,785	808,923	254,841	12,273

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак														
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
Итого:			525	24,512	18,052	54,556	478,746	0,322	37,474	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	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	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030		0,690	20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	30,401	35,500	80,593	763,476	0,535	51,309	11,329	153,781	372,073	165,009	10,535
Всего:				54,914	53,552	135,149	1 242,222	0,857	88,783	13,785	503,910	755,146	312,657	15,640

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	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	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	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	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	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	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	28,857	32,663	86,535	755,535	0,826	35,005	0,313	127,299	388,163	174,712	7,717

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	1,20
2	Бургерборл ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	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 овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	0,021	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,000	0,000	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,000	0,000	0,690	20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,000	0,000	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	27,774	27,458	78,026	670,316	0,278	40,429	0,433	7,458	142,543	417,513	135,413	5,192
Всего:			133,001	52,939	48,179	133,001	1 177,369	0,606	78,179	0,522	8,893	530,009	829,350	265,010	9,398

17 день вторник (4 недели)

Завтрак															
1	Колбаса куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,000	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,000	0,000	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	0,000	0,000	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	0,000	0,000	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	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	0,690	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	0,000	0,000	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	4,506

