

"СОГЛАСОВАНО"

И.О. Директора МОУ "СОШ №5 г. Гусев" \_\_\_\_\_

Душакевич Н.В.

21 декабря 2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор  
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" \_\_\_\_\_

Р.В. Мальцев

21 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 СанГигН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ 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	Мг	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) (ч)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25		
			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	Виточек 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 яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	1,122	11,22	46,86	0,03			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	42,696	1,618	9,941	134,581	298,263	110,531	5,302		
			730	21,401	31,608	74,048	666,27	0,658	79,454	1,748	12,414	531,985	642,842	220,816	9,474		
				36,399	51,328	123,377	1101,06	0,913									
Ужин																	
Всего:																	

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак																	
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422		
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457		
3	Чай заварной без сахара 1/200	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	20,5	90,4	0,05	39,59	1,472	6,521	83,839	315,232	107,016	5,409		
			505	19,933	25,533	55,176	530,234	0,758									
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	1,116	13,349	114,503	57,064	0,996		
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,04	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573		
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0		0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	38,743	0,463	9,077	130,187	399,472	217,461	7,856		
			730	29,839	28,128	85,373	714	0,407	78,333	1,935	15,598	214,026	714,704	324,477	13,059		
				49,772	53,661	140,549	1244,23	1,165									
Ужин																	
Всего:																	

03 день среда (1 неделя)																	
Завтрак																	
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	27,615	325,351	26,46	2,561		
2	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/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	
<i>Итого:</i>			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 №33		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	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	27,033	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	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	0,24	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				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 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	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	0,24	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			530	20,913	24,6	69,818	584,324	0,663	15,093	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 яблок с сахаром 1/200	1225	200	0,16	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	0,32	13,2	77,6	22,8	1,8	
<i>Итого:</i>			700	26,328	29,55	75,686	674,006	0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
<i>Всего:</i>				47,241	54,149	145,505	1,258,333	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	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		
<i>Итого:</i>			360	24,467	16,41	80,024	565,66	2,726	35,621	0,117	2,22	251,72	398,464	78,208	5,068

*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	0,156	2,022	42,174	96,754	39,708	1,947
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	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	0,24	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			730	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
<i>Всего:</i>				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	Булгерброд 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	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
<i>Итого:</i>			550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234	3,274

*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 яблок 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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				39,926	55,197	118,495	1130,46	1,026	100,423	1,95	10,039	589,035	722,945	216,804	9,074

07 день вторник (2 недели)

*Завтрак*

<i>Виточек крутинный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста</i>															
1	с кудузгой 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 лимонном 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
<i>Итого:</i>			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	Капша 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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				46,437	51,395	143,604	1222,72	0,716	75,839	1,386	19,775	217,223	676,445	323,553	12,447

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	2,88	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) (в)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
<i>Итого:</i>			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
<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на</i>															
2	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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				45,376	55,671	96,884	1070,08	0,575	105,513	1,91	15,842	524,811	785,875	230,742	11,274

09 день четверг (2 недели)

*Завтрак*

1	Салат Осеиний 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	Виточек 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	Капша 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			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
<i>Итого:</i>			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	Капша 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 яблод 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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				46,566	52,096	141,61	1221,57	0,962	23,909	1,522	18,671	179,5	724,279	282,512	11,594

10 день пятница (2 недели)

*Завтрак*

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с лимонником 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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**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	17,336	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Уши из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,021	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	0,06	0,04	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	11,75	2,206	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>32,58</b>	<b>25,833</b>	<b>82,902</b>	<b>694,424</b>	<b>0,926</b>	<b>42,952</b>	<b>0,364</b>	<b>9,166</b>	<b>120,679</b>	<b>477,586</b>	<b>230,504</b>	<b>8,027</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,067</b>	<b>49,316</b>	<b>138,488</b>	<b>1.234,06</b>	<b>4,182</b>	<b>78,793</b>	<b>0,548</b>	<b>10,266</b>	<b>423,066</b>	<b>840,09</b>	<b>283,845</b>	<b>10,631</b>

**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	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	80,77	55,864	10,3	0,077	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,998</b>	<b>19,72</b>	<b>49,329</b>	<b>434,789</b>	<b>0,254</b>	<b>36,759</b>	<b>0,13</b>	<b>2,473</b>	<b>397,404</b>	<b>344,579</b>	<b>110,286</b>	<b>4,172</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,338	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495	0,495	11,22	46,86	0,03	0,03	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	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,475</b>	<b>30,42</b>	<b>78,711</b>	<b>690,523</b>	<b>0,507</b>	<b>50,944</b>	<b>0,754</b>	<b>10,406</b>	<b>154,649</b>	<b>344,232</b>	<b>149,554</b>	<b>10,178</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,472</b>	<b>50,14</b>	<b>128,04</b>	<b>1.125,31</b>	<b>0,761</b>	<b>87,702</b>	<b>0,884</b>	<b>12,879</b>	<b>552,053</b>	<b>688,811</b>	<b>259,839</b>	<b>14,35</b>

**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 лимонном 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	0,08	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,212</b>	<b>21,409</b>	<b>65,106</b>	<b>541,954</b>	<b>0,252</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,322</b>	<b>84,235</b>	<b>391,935</b>	<b>126,46</b>	<b>4,722</b>

**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
<b>Итого:</b>				<b>52,096</b>	<b>49,528</b>	<b>150,92</b>	<b>1.257,82</b>	<b>0,657</b>	<b>44,695</b>	<b>1,875</b>	<b>17,381</b>	<b>213,66</b>	<b>791,608</b>	<b>343,003</b>	<b>12,512</b>

**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	0,79	0,017	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	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077	
4	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,301</b>	<b>19,571</b>	<b>41,502</b>	<b>419,356</b>	<b>0,193</b>	<b>37,606</b>	<b>0,278</b>	<b>5,419</b>	<b>230,136</b>	<b>385,89</b>	<b>65</b>	<b>5,755</b>
<b>Обед</b>															
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	27.033	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
<i>Итого:</i>			730	25.202	23.132	81.267	634.067	0.424	54.954	0.47	7.119	164.54	443.39	118.284	5.332
<i>Всего:</i>				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
<i>14 день четверг (3 недели)</i>															

**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
<i>Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90</i>		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	0.061	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
<i>Итого:</i>			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	Выпечка 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
<i>Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200</i>		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	Выпечка 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	0.021	3.544	22.005	159.153	106.401	3.573
5	Компот из яблок 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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				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
<i>15 день пятница (3 недели)</i>															

**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 пшеничком 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
<i>Итого:</i>			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	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
<i>Итого:</i>			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
<i>Всего:</i>				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 недели)**

<b>Завтрак</b>																
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	Корейский 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	
<i>Итого:</i>			550	15.65	22.389	49.749	463.097	0.261	37.035	0.14	1.453	434.74	373.343	92.234	3.274	

**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
<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</i>		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	Уши 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	0.061	0.021	1.912	31.275	165.011	21.651	0.96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0.495		11.22	46.86	0.03				20.55	19.356	8.2	0.452



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 пипонином без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,834	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,715</b>	<b>16,087</b>	<b>84,883</b>	<b>571,176</b>	<b>1,54</b>	<b>35,555</b>	<b>0,107</b>	<b>1,922</b>	<b>233,718</b>	<b>358,119</b>	<b>71,221</b>	<b>4,757</b>	
<b>Обед</b>																
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	
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне																
2	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	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>65,006</b>	<b>654,506</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>	
<b>Всего:</b>				<b>45,941</b>	<b>49,151</b>	<b>149,889</b>	<b>1 225,68</b>	<b>2,329</b>	<b>109,321</b>	<b>0,785</b>	<b>10,297</b>	<b>365,581</b>	<b>699,451</b>	<b>183,833</b>	<b>10,649</b>	
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне																
2	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	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,006</b>	<b>655,226</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>	
<b>Всего:</b>				<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,43</b>	<b>2,31</b>	<b>109,321</b>	<b>0,825</b>	<b>10,167</b>	<b>364,681</b>	<b>683,051</b>	<b>178,173</b>	<b>10,219</b>	