



По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

2024-2025 гг.  
возрастная категория 7-11 лет и старше

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

**01 день понельник (1 неделя)**

<i>Завтрак</i>															
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,838	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
<i>Обед</i>															
1	Бульбуррол на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
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
4	Фрукты свежие (яблоко) (Ф) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,035	0,2	25	17	11	1,25
<i>Ужино:</i>															
		500	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

<i>Обед</i>															
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	Рату 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 яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	1,222	11,22	46,86	0,03	0,06	0,06	0,69	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	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Ужино:</i>															
		730	730	21,401	31,608	74,048	666,27	0,658	42,696	1,618	9,941	134,381	298,263	110,531	5,302
				36,399	51,328	123,377	1101,06	0,913	79,454	1,748	12,414	531,985	642,842	220,816	9,474

**02 день вторник (1 неделя)**

<i>Завтрак</i>															
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	0,08	0,08	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<i>Ужино:</i>															
		505	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
<i>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200</i>															
		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	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,69	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	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Ужино:</i>															
		730	730	29,839	28,128	85,373	714	0,407	38,743	0,463	9,077	130,187	399,472	217,461	7,856
				49,772	53,661	140,549	1244,23	1,165	78,333	1,935	15,598	214,026	714,704	324,477	13,059

**03 день среда (1 неделя)**

<i>Завтрак</i>															
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) (Ф) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,035	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	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35



Обед	210	44,507	27,125	54,299	466,41	0,171	36,282	0,309	6,734	391,685	456,415	64,86	5,237
------	-----	--------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	-------	-------

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	21,338	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	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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,302</b>	<b>22,644</b>	<b>79,831</b>	<b>624,331</b>	<b>0,44</b>	<b>53,922</b>	<b>0,458</b>	<b>7,29</b>	<b>164,564</b>	<b>434,195</b>	<b>128,156</b>	<b>5,619</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,87</b>	<b>49,794</b>	<b>112,78</b>	<b>1 090,74</b>	<b>0,61</b>	<b>90,203</b>	<b>0,767</b>	<b>14,024</b>	<b>556,248</b>	<b>890,61</b>	<b>193,016</b>	<b>10,856</b>
<b>04 день четверг (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															

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
	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	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,6</b>	<b>69,818</b>	<b>584,324</b>	<b>0,663</b>	<b>15,093</b>	<b>0,297</b>	<b>8,247</b>	<b>84,5</b>	<b>318,282</b>	<b>157,077</b>	<b>7,013</b>
<b>Обед</b>															

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
	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	Плюс 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 з/м без сахара 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	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,328</b>	<b>29,55</b>	<b>75,686</b>	<b>674,006</b>	<b>0,291</b>	<b>34,727</b>	<b>0,679</b>	<b>10,809</b>	<b>125,904</b>	<b>423,569</b>	<b>134,477</b>	<b>5,319</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,241</b>	<b>54,149</b>	<b>145,505</b>	<b>1 258,33</b>	<b>0,954</b>	<b>49,819</b>	<b>0,975</b>	<b>19,056</b>	<b>210,404</b>	<b>741,851</b>	<b>291,554</b>	<b>12,332</b>
<b>05 день пятница (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															

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 пшеничным 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
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>24,467</b>	<b>16,41</b>	<b>80,024</b>	<b>565,66</b>	<b>2,726</b>	<b>35,621</b>	<b>0,117</b>	<b>2,22</b>	<b>251,72</b>	<b>398,464</b>	<b>78,208</b>	<b>5,068</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
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	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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,166</b>	<b>88,035</b>	<b>727,039</b>	<b>0,693</b>	<b>34,251</b>	<b>0,415</b>	<b>9,029</b>	<b>137,067</b>	<b>403,284</b>	<b>103,576</b>	<b>6,125</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,318</b>	<b>46,576</b>	<b>168,06</b>	<b>1 292,70</b>	<b>3,419</b>	<b>69,872</b>	<b>0,532</b>	<b>11,249</b>	<b>388,787</b>	<b>801,748</b>	<b>181,784</b>	<b>11,193</b>
<b>06 день понедельник (2 неделя)</b>															
<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
	Вутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2		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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>22,389</b>	<b>49,749</b>	<b>463,097</b>	<b>0,261</b>	<b>37,035</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,343</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>
<b>Обед</b>															
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







10 день питания (2 недели)	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
----------------------------	--------	--------	--------	----------	-------	--------	-------	--------	-------	---------	---------	--------

**Застырк**

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) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375
<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	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3 Улиш 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	1,004
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,02	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	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>

**Застырк**

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 Булгурод на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром	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
2 1/20/10/20	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
3 Фрукты свежие (яблоко) (У)/1/100	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 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200		<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 свежтой 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	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,232	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 Рату 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	1501	200	0,495	0,3	11,22	46,86	0,03	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	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>

**Застырк**

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	0,92	13,2	77,6	22,8	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
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	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	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	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,884</b>	<b>28,119</b>	<b>85,814</b>	<b>715,863</b>	<b>0,406</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>9,059</b>	<b>129,425</b>	<b>399,673</b>	<b>216,543</b>	<b>7,79</b>
<b>Всего:</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>

**Застырк**

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	0,92	13,2	77,6	22,8	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) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25



<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>		540	19,301	19,571	41,502	419,356	0,193	21,000	0,10	23,673	21,615	12,336	0,508
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
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	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
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
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		730	25,202	23,132	81,267	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119	164,54	443,39	118,284
<b>Всего:</b>			44,503	42,704	122,769	1 053,42	0,618	92,559	0,748	12,538	394,676	829,28	183,284

<b>14 день четверг (3 недели)</b>													
<b>Завтрак</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
2 Колбаса 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
3 Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	0,69	11,178	4,949	4,464
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		530	18,86	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	70,812

<b>Обед</b>													
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
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
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
4 Капша 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
5 Компот из яблок з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,16	2,02	8,72	0,012	2	0,12	0,12	12,55	4,006	3,7
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		730	29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	213,038
<b>Всего:</b>			48,674	56,022	140,319	1 260,17	0,94	48,016	0,608	16,846	213,03	729,396	283,85

<b>15 день пятница (3 недели)</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
2 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	11,052	3,302	3,676
3 Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341
<b>Итого:</b>		500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341

<b>Обед</b>													
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
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
3 Колбаса 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
4 Капша 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
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		730	25,039	30,814	81,438	703,237	0,745	11,921	1,387	10,855	100,379	365,797	180,674
<b>Всего:</b>			51,525	54,297	137,024	1 242,87	4,001	47,762	1,571	11,956	402,766	728,301	234,015

<b>16 день понедельник (4 недели)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1 Капша 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
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24
3 Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341
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
<b>Итого:</b>		550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234
<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
<b>Итого:</b>		60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336



Лист из свежей капусты с картошкой и сметаной на

2	Бульон 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	Улитки 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	Каши 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 изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495	11,22	46,86	0,03	0,06	0,06	0,01	20,55	19,356	8,2	0,452	1,35
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,01	9,9	58,2	17,1	1,35	5,193
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>27,845</b>	<b>27,363</b>	<b>79,346</b>	<b>675,027</b>	<b>0,278</b>	<b>40,43</b>	<b>0,433</b>	<b>7,458</b>	<b>142,547</b>	<b>417,59</b>	<b>135,452</b>	<b>5,193</b>
<b>Весов:</b>				<b>43,495</b>	<b>49,752</b>	<b>129,095</b>	<b>1.138,12</b>	<b>0,538</b>	<b>77,465</b>	<b>0,573</b>	<b>8,911</b>	<b>577,287</b>	<b>790,933</b>	<b>227,686</b>	<b>8,466</b>
<b>17 день вторник (4 недели)</b>															

**Завтрак**

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подфаршировка из															
1	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	Каши 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
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	0,01	9,9	58,2	17,1	1,35	5,193
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,224</b>	<b>22,201</b>	<b>66,982</b>	<b>548,632</b>	<b>0,673</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>7,628</b>	<b>71,429</b>	<b>303,72</b>	<b>150,955</b>	<b>6,759</b>

**Обед**

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 лимонника без сахара 1/200	656	200	0,02	0,02	16,428	66,834	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	1,8
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	700	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,92	0,02	13,2	77,6	22,8	1,8	5,755
<b>Весов:</b>				<b>24,461</b>	<b>31,76</b>	<b>76,594</b>	<b>690,061</b>	<b>0,733</b>	<b>55,567</b>	<b>1,366</b>	<b>8,636</b>	<b>130,263</b>	<b>338,249</b>	<b>110,713</b>	<b>5,755</b>
<b>18 день среда (4 недели)</b>				<b>44,685</b>	<b>53,961</b>	<b>143,576</b>	<b>1.238,69</b>	<b>1,406</b>	<b>69,539</b>	<b>1,525</b>	<b>16,264</b>	<b>201,692</b>	<b>631,969</b>	<b>261,669</b>	<b>12,514</b>

**Завтрак**

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	Корфейный 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	0,01	9,9	58,2	17,1	1,35	5,193
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	5,769
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,54</b>	<b>22,568</b>	<b>33,368</b>	<b>418,744</b>	<b>0,18</b>	<b>36,232</b>	<b>0,324</b>	<b>5,945</b>	<b>231,63</b>	<b>393,565</b>	<b>58,4</b>	<b>5,769</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с курицей и морковью 1/60		1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на															
2	бульон 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	Тертая 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	72,3	0,006	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442	1,8
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,02	9,9	58,2	17,1	1,35	5,193
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>21,791</b>	<b>28,878</b>	<b>62,965</b>	<b>598,928</b>	<b>0,326</b>	<b>71,454</b>	<b>0,88</b>	<b>9,631</b>	<b>158,407</b>	<b>310,546</b>	<b>137,7</b>	<b>5,58</b>
<b>Весов:</b>				<b>42,331</b>	<b>51,446</b>	<b>96,333</b>	<b>1.017,67</b>	<b>0,506</b>	<b>107,686</b>	<b>1,204</b>	<b>15,576</b>	<b>390,037</b>	<b>704,111</b>	<b>196,1</b>	<b>11,349</b>
<b>19 день четверг (4 недели)</b>															

**Завтрак**

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	Каши 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	1,44
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	1,44	1,44
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,017</b>	<b>22,104</b>	<b>62,106</b>	<b>543,429</b>	<b>0,471</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,943</b>	<b>64,585</b>	<b>300,79</b>	<b>200,46</b>	<b>6,783</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты со свежой 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
Рассолыник 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	Каши перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	8,72	72,3	0,012	2	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102	1,35
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,02	9,9	58,2	17,1	1,35	5,193



Итого:	730	23,156	30,021	0,232	149,46	1,261,06	1,052	26,642	1,719	18,289	18,312	000,421	
сезон:		47,174	52,725										

**0 День пятница (4 недели)**

<b>завтрак</b>														
Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной	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
1 1/120/30	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,1	0,04	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	35	0	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375
3 Чай заварной с питьевником без сахара 1/200	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35,555	0,107	1,922	25	17	11	1,25
4 Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100		500	21,715	16,087	84,883	571,176	1,54				233,718	358,119	71,221	4,757
<b>Итого:</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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	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
2 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 Жаркое по-домашнему с мясом 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
4 Компот из яблок без сахара 1/200	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	73,766	0,678	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40		700	24,226	33,064	65,006	654,506	0,789	109,321	0,785	10,297	365,581	699,451	183,833	10,649
<b>Итого:</b>			45,941	49,151	149,889	1,225,68	2,329							

**Всего:**

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне	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
2 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 Жаркое по-домашнему с мясом 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
4 Компот из яблок без сахара 1/200	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	73,766	0,678	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40		700	24,226	33,144	65,006	655,226	0,789	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219
<b>Итого:</b>			45,417	56,617	144,301	1,268,43	2,31							

**Всего:**

