



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
чащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда МАОУ СОШ № 38

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПин 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)						
			Белки	Жиры	Углевод	Энерг.	В1	С	А	Е	Са

**01 день понедельник (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,46	167,72	0,129	0,83	0,031	2,04	89,209	148,69	69,746	2,105
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	202,43	123,03	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) (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,998</b>	<b>19,72</b>	<b>49,33</b>	<b>434,79</b>	<b>0,254</b>	<b>36,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,473</b>	<b>397,4</b>	<b>344,58</b>	<b>110,29</b>	<b>4,172</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
5	Компот из яблома без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			20,55	19,356	8,2	0,452	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>21,401</b>	<b>31,608</b>	<b>74,05</b>	<b>666,27</b>	<b>0,658</b>	<b>42,7</b>	<b>1,618</b>	<b>9,941</b>	<b>134,58</b>	<b>298,26</b>	<b>110,53</b>	<b>5,302</b>
<b>Всего:</b>				<b>36,399</b>	<b>51,328</b>	<b>123,4</b>	<b>#####</b>	<b>0,913</b>	<b>79,5</b>	<b>1,748</b>	<b>12,414</b>	<b>531,99</b>	<b>642,84</b>	<b>220,82</b>	<b>9,474</b>

**02 день вторник (1 неделя)**

<b>Завтрак</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
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,7	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>55,18</b>	<b>530,23</b>	<b>0,758</b>	<b>39,6</b>	<b>1,472</b>	<b>6,521</b>	<b>83,839</b>	<b>315,23</b>	<b>107,02</b>	<b>5,203</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	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	10,81	122	0,049	14,9	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	182,63	0,052	1,8	0,09	1,176	13,349	114,5	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573

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>			<b>730</b>	<b>21,791</b>	<b>28,878</b>	<b>62,97</b>	<b>598,93</b>	<b>0,326</b>	<b>71,5</b>	<b>0,88</b>	<b>9,631</b>	<b>158,41</b>	<b>310,55</b>	<b>137,7</b>	<b>5,58</b>
<i>Всего:</i>				<b>42,331</b>	<b>51,446</b>	<b>96,33</b>	<b>#####</b>	<b>0,506</b>	<b>108</b>	<b>1,204</b>	<b>15,576</b>	<b>390,04</b>	<b>704,11</b>	<b>196,1</b>	<b>11,349</b>

**19 день четверг (4 недели)**

<b>Завтрак</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
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,4	0,32	7,052	35,588	263,66	157,58	4,428
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	0,076	11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>24,017</b>	<b>22,104</b>	<b>62,11</b>	<b>543,43</b>	<b>0,471</b>	<b>6,34</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**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,07		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
<i>Расольник Ленинградский со сметаной на бульоне</i>															
2	1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,87	0,078	10,3	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			<b>730</b>	<b>23,156</b>	<b>30,621</b>	<b>87,35</b>	<b>717,63</b>	<b>0,582</b>	<b>20,3</b>	<b>0,247</b>	<b>9,347</b>	<b>122,73</b>	<b>387,67</b>	<b>92,582</b>	<b>8,659</b>
<i>Всего:</i>				<b>47,174</b>	<b>52,725</b>	<b>149,5</b>	<b>#####</b>	<b>1,052</b>	<b>26,6</b>	<b>1,719</b>	<b>18,289</b>	<b>187,32</b>	<b>688,46</b>	<b>293,04</b>	<b>15,442</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

<i>Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30</i>															
1		922	150	17,825	15,467	33,51	344,52	1,405	0,52	0,107	0,572	181,17	240,82	28,045	0,882
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,1			1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>21,715</b>	<b>16,087</b>	<b>84,88</b>	<b>571,18</b>	<b>1,54</b>	<b>35,6</b>	<b>0,107</b>	<b>1,922</b>	<b>233,72</b>	<b>358,12</b>	<b>71,221</b>	<b>4,757</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
<i>Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200</i>															
2		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,29	0,061	15,1	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	34,7	0,32	3,777	39,692	199,45	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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>65,01</b>	<b>654,51</b>	<b>0,789</b>	<b>73,8</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,86</b>	<b>341,33</b>	<b>112,61</b>	<b>5,892</b>
<i>Всего:</i>				<b>45,941</b>	<b>49,151</b>	<b>149,9</b>	<b>#####</b>	<b>2,329</b>	<b>109</b>	<b>0,785</b>	<b>10,297</b>	<b>365,58</b>	<b>699,45</b>	<b>183,83</b>	<b>10,649</b>
<i>Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200</i>															
2		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,29	0,061	15,1	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	34,7	0,32	3,777	39,692	199,45	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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,01</b>	<b>655,23</b>	<b>0,789</b>	<b>73,8</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,86</b>	<b>341,33</b>	<b>112,61</b>	<b>5,892</b>
<i>Всего:</i>				<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,3</b>	<b>#####</b>	<b>2,31</b>	<b>109</b>	<b>0,825</b>	<b>10,167</b>	<b>364,68</b>	<b>683,05</b>	<b>178,17</b>	<b>10,219</b>

Итого:-

Обед 360 24,467 16,41 80,02 565,66 2,726 35,6 0,117 2,22 251,72 398,46 78,208 5,068

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	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	15,73	152,01	0,189	9,24	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	13,46	23,446	0,357	0,96	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	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	25,851	30,166	88,04	727,04	0,693	34,3	0,415	9,029	137,07	403,28	103,58	6,125
Всего:				50,318	46,576	168,1	#####	3,419	69,9	0,532	11,249	388,79	801,75	181,78	11,193

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,88	196,03	0,136	1,11	0,041	1,02	126,55	177,45	51,694	1,207
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	202,43	123,03	19,24	0,74
3	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
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:			550	15,65	22,389	49,75	463,1	0,261	37	0,14	1,453	434,74	373,34	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	117,29	0,061	15,1	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	24,3	353,83	0,56	45,4	0,48	3,881	63,242	178,72	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
Итого:			700	24,276	32,808	68,75	667,36	0,765	63,4	1,81	8,586	154,3	349,6	124,57	5,8
Всего:				39,926	55,197	118,5	#####	1,026	100	1,95	10,039	589,04	722,95	216,8	9,074

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

Виточек куриний запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30															
1	Капуста с кукурузой 1/150	1432	120	12,805	14,764	15,28	245,2	0,064	11,5	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			515	18,143	22,325	55,15	494,09	0,286	46,5	0,648	8,073	102,4	261,02	110,51	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
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200															
2	1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,87	0,078	10,3	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,4	0,32	7,052	35,588	263,66	157,58	4,428
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			690	28,295	29,069	88,46	728,63	0,429	29,3	0,738	11,702	114,82	415,43	213,04	7,747
Всего:				46,437	51,395	143,6	#####	0,716	75,8	1,386	19,775	217,22	676,45	323,55	12,447

Итого:-

08 день среда (2 недели)

Завтрак

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 2 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,87	0,078	10,3	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,33	207,75	0,1	0,03	0,027	2,242	37,447	192,17	28,517	0,685
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,51	0,161	27,1	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
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
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>25,202</b>	<b>23,132</b>	<b>81,27</b>	<b>634,07</b>	<b>0,424</b>	<b>55</b>	<b>0,47</b>	<b>7,119</b>	<b>164,54</b>	<b>443,39</b>	<b>118,28</b>	<b>5,352</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,503</b>	<b>42,704</b>	<b>122,8</b>	<b>#####</b>	<b>0,618</b>	<b>92,6</b>	<b>0,748</b>	<b>12,538</b>	<b>394,68</b>	<b>829,28</b>	<b>183,28</b>	<b>11,108</b>

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,12	251,69	0,357	0,72	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	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>18,86</b>	<b>25,041</b>	<b>71,06</b>	<b>585,02</b>	<b>0,499</b>	<b>22,8</b>	<b>0,213</b>	<b>7,132</b>	<b>97,811</b>	<b>322,04</b>	<b>70,812</b>	<b>4,293</b>

**Обед**

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,07	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,29	0,061	15,1	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,18	0,054	2,05	0,01	1,194	17,378	118,43	56,396	1,001
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5 Компот из ягод элм 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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>30,982</b>	<b>69,26</b>	<b>675,15</b>	<b>0,442</b>	<b>25,2</b>	<b>0,396</b>	<b>9,714</b>	<b>115,22</b>	<b>407,35</b>	<b>213,04</b>	<b>7,37</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,674</b>	<b>56,022</b>	<b>140,3</b>	<b>#####</b>	<b>0,94</b>	<b>48</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,03</b>	<b>729,4</b>	<b>283,85</b>	<b>11,663</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,21	433,48	3,221	0,8	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	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	3,5		0,2	2,5	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,59</b>	<b>539,64</b>	<b>3,256</b>	<b>35,8</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,39</b>	<b>362,5</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**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	10,37	118,67	0,061	6,08	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,039</b>	<b>30,814</b>	<b>81,44</b>	<b>703,24</b>	<b>0,745</b>	<b>11,9</b>	<b>1,387</b>	<b>10,855</b>	<b>100,38</b>	<b>365,8</b>	<b>180,67</b>	<b>7,686</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,525</b>	<b>54,297</b>	<b>137</b>	<b>#####</b>	<b>4,001</b>	<b>47,8</b>	<b>1,571</b>	<b>11,956</b>	<b>402,77</b>	<b>728,3</b>	<b>234,02</b>	<b>10,289</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1 Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,88	196,03	0,136	1,11	0,041	1,02	126,55	177,45	51,694	1,207
--	-----	-----	------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------

Всего:	29,007	49,310	138,2	#####	4,182	78,8	0,248	10,200	423,07	840,07	283,83	10,021
--------	--------	--------	-------	-------	-------	------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,46	167,72	0,129	0,83	0,031	2,04	89,209	148,69	69,746	2,105
	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	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		0,2	25	17	11	1,25
4	Корейный 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>500</b>	<b>14,998</b>	<b>19,72</b>	<b>49,33</b>	<b>434,79</b>	<b>0,254</b>	<b>36,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,473</b>	<b>397,4</b>	<b>344,58</b>	<b>110,29</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	7,07		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,73	152,01	0,189	9,24	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	13,04	214,89	0,093	1,72	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			0,69	20,55	19,356	8,2	0,452
6	Хлеб ржанно-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>25,475</b>	<b>30,42</b>	<b>78,71</b>	<b>690,52</b>	<b>0,507</b>	<b>50,9</b>	<b>0,754</b>	<b>10,406</b>	<b>154,65</b>	<b>344,23</b>	<b>149,55</b>	<b>10,178</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,472</b>	<b>50,14</b>	<b>128</b>	<b>#####</b>	<b>0,761</b>	<b>87,7</b>	<b>0,884</b>	<b>12,879</b>	<b>552,05</b>	<b>688,81</b>	<b>259,84</b>	<b>14,35</b>

**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	2,88	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	390,83	0,117	3,4	0,32	5,577	40,088	276,16	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 ржанно-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>505</b>	<b>22,212</b>	<b>21,409</b>	<b>65,11</b>	<b>541,95</b>	<b>0,252</b>	<b>8,34</b>	<b>1,472</b>	<b>8,322</b>	<b>84,235</b>	<b>391,94</b>	<b>126,46</b>	<b>4,722</b>

**Обед**

	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,7	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,81	122	0,049	14,9	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	182,63	0,052	1,8	0,09	1,176	13,349	114,5	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржанно-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>29,884</b>	<b>28,119</b>	<b>85,81</b>	<b>715,86</b>	<b>0,406</b>	<b>36,4</b>	<b>0,403</b>	<b>9,059</b>	<b>129,43</b>	<b>399,67</b>	<b>216,54</b>	<b>7,79</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,096</b>	<b>49,528</b>	<b>150,9</b>	<b>#####</b>	<b>0,657</b>	<b>44,7</b>	<b>1,875</b>	<b>17,381</b>	<b>213,66</b>	<b>791,61</b>	<b>343</b>	<b>12,512</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,82	0,261	4,284	111,17	235,43	20,9	2,629
2	Хлеб ржанно-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
3	Корейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,301</b>	<b>19,571</b>	<b>41,5</b>	<b>419,36</b>	<b>0,193</b>	<b>37,6</b>	<b>0,278</b>	<b>5,419</b>	<b>230,14</b>	<b>385,89</b>	<b>65</b>	<b>5,755</b>

**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
---	-------------------------------	------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

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	256,88	0,062	0,41	0,243	4,858	230,01	271,13	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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,668</b>	<b>26,499</b>	<b>31,69</b>	<b>443,91</b>	<b>0,173</b>	<b>39,1</b>	<b>1,412</b>	<b>7,347</b>	<b>360,15</b>	<b>414,92</b>	<b>76,77</b>	<b>4,782</b>

**Обед**

1	Салат из свежкы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,53	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,08	0,054	23,3	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	343,96	0,25	35,7	0,32	3,888	40,908	208,98	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,708</b>	<b>29,172</b>	<b>65,2</b>	<b>626,17</b>	<b>0,402</b>	<b>66,4</b>	<b>0,498</b>	<b>8,495</b>	<b>164,66</b>	<b>370,96</b>	<b>153,97</b>	<b>6,492</b>

**Всего:**

<b>Всего:</b>				<b>45,376</b>	<b>55,671</b>	<b>96,88</b>	<b>#####</b>	<b>0,575</b>	<b>106</b>	<b>1,91</b>	<b>15,842</b>	<b>524,81</b>	<b>785,88</b>	<b>230,74</b>	<b>11,274</b>
---------------	--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,46	234,46	0,357	0,96	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,661</b>	<b>23,446</b>	<b>65,7</b>	<b>544,46</b>	<b>0,491</b>	<b>5,02</b>	<b>0,789</b>	<b>6,814</b>	<b>79,429</b>	<b>304,94</b>	<b>70,867</b>	<b>4,044</b>

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,4	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,4	0,32	7,052	35,588	263,66	157,58	4,428
4	Компот из ягод э/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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,905</b>	<b>28,651</b>	<b>75,91</b>	<b>677,11</b>	<b>0,471</b>	<b>18,9</b>	<b>0,733</b>	<b>11,858</b>	<b>100,07</b>	<b>419,34</b>	<b>211,65</b>	<b>7,551</b>

**Всего:**

<b>Всего:</b>				<b>46,566</b>	<b>52,096</b>	<b>141,6</b>	<b>#####</b>	<b>0,962</b>	<b>23,9</b>	<b>1,522</b>	<b>18,671</b>	<b>179,5</b>	<b>724,28</b>	<b>282,51</b>	<b>11,594</b>
---------------	--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50		223	200	25,597	23,363	30,21	433,48	3,221	0,8	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
2	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
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,834	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>55,59</b>	<b>539,64</b>	<b>3,256</b>	<b>35,8</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,39</b>	<b>362,5</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	22,1	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,76	161	0,561	17,3	0,163	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,75	0,053	1,58		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>32,58</b>	<b>25,833</b>	<b>82,9</b>	<b>694,42</b>	<b>0,926</b>	<b>43</b>	<b>0,364</b>	<b>9,166</b>	<b>120,68</b>	<b>477,59</b>	<b>230,5</b>	<b>8,027</b>



Бутирод на ржаном хледе с маслом и твердым															
2	сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	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
4	Кфейный 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>49,75</b>	<b>463,1</b>	<b>0,261</b>	<b>37</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,34</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>

**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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		1442	200	4,098	6,951	8,281	112,08	0,054	23,3	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,75	0,053	1,58		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,11	206,57	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
5	Компот из ягод без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03				20,55	19,356	8,2	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>27,845</b>	<b>27,363</b>	<b>79,35</b>	<b>675,03</b>	<b>0,278</b>	<b>40,4</b>	<b>0,433</b>	<b>7,458</b>	<b>142,55</b>	<b>417,59</b>	<b>135,45</b>	<b>5,193</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,495</b>	<b>49,752</b>	<b>129,1</b>	<b>#####</b>	<b>0,538</b>	<b>77,5</b>	<b>0,573</b>	<b>8,911</b>	<b>577,29</b>	<b>790,93</b>	<b>227,69</b>	<b>8,466</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подтарнировка из свежей капусты 1/30															
1	подтарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,42	257,91	0,366	11,9	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,224</b>	<b>22,201</b>	<b>66,98</b>	<b>548,63</b>	<b>0,673</b>	<b>14</b>	<b>0,159</b>	<b>7,628</b>	<b>71,429</b>	<b>303,72</b>	<b>150,96</b>	<b>6,759</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4	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	10,37	118,67	0,061	6,08	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	24,3	353,83	0,56	45,4	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,461</b>	<b>31,76</b>	<b>76,59</b>	<b>690,06</b>	<b>0,733</b>	<b>55,6</b>	<b>1,366</b>	<b>8,636</b>	<b>130,26</b>	<b>328,25</b>	<b>110,71</b>	<b>5,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,685</b>	<b>53,961</b>	<b>143,6</b>	<b>#####</b>	<b>1,406</b>	<b>69,5</b>	<b>1,525</b>	<b>16,264</b>	<b>201,69</b>	<b>631,97</b>	<b>261,67</b>	<b>12,514</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,59	0,084	0,44	0,307	5,04	115,96	262,5	20	3,092
2	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
4	Фрукты свежие (яблоко) (в)/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>530</b>	<b>20,54</b>	<b>22,568</b>	<b>33,37</b>	<b>418,74</b>	<b>0,18</b>	<b>36,2</b>	<b>0,324</b>	<b>5,945</b>	<b>231,63</b>	<b>393,57</b>	<b>58,4</b>	<b>5,769</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60															
1	1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,7	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		1439	200	4,066	6,943	10,81	122	0,049	14,9	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тетелья куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,09	190,31	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108	48,907	1,006
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442