

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом сахарный диабет для г. Калининграда МАОУ СОШ №33
 2023-2024 гг.
 возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | Энерг. ценность, кк | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---------------|----------------------|----------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 01 день понедельник (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 562 | 150 | 5,858 | 5,606 | 23,459 | 167,723 | 0,129 | 0,829 | 0,031 | 2,040 | 89,209 | 148,689 | 69,746 | 2,105 |
| 1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 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 |
| 4 Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 525 | 24,512 | 18,052 | 54,556 | 478,746 | 37,474 | 0,322 | 2,455 | 0,079 | 2,455 | 350,129 | 383,073 | 147,648 | 5,104 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 1 Салат из моркови с кукурузой 1/60 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 336 | 90 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,080 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 2 Суп картофельный на бульоне 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1432 | 90 | 12,292 | 12,942 | 12,962 | 217,494 | 0,055 | 1,715 | 0,048 | 3,062 | 15,659 | 89,507 | 41,797 | 0,938 |
| 3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 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 |
| 4 Рагу из овощей 1/150 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 1501 | 200 | 0,435 | 0,090 | 9,900 | 42,150 | 0,030 | | | | 20,550 | 19,356 | 8,200 | 0,452 |
| 5 Компот из яблок без сахара 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 730 | 22,727 | 29,418 | 72,232 | 644,596 | 43,452 | 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 | 0,315 | |
| 02 день вторник (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 1 Салат из моркови с маслом 1/60 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 1702 | 200 | 17,499 | 17,413 | 29,310 | 343,955 | 0,250 | 35,650 | 0,320 | 3,888 | 40,908 | 208,981 | 93,864 | 2,542 |
| 2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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 |
| 3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | | | 0,920 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| 4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 505 | 20,813 | 21,503 | 54,575 | 495,080 | 0,385 | 40,590 | 1,472 | 6,632 | 85,055 | 324,760 | 143,748 | 5,288 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 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 |
| 2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | 1,055 | 1,055 | 12,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| 3 Мясо тушеное (свинина) 1/90 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 | |
| 4 Каша гречневая с маслом 1/150 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 | |
| 5 Напиток из шиповника без сахара 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 730 | 28,812 | 32,672 | 86,094 | 753,672 | 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 | 0,369 | |
| 03 день среда (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1077 | 200 | 22,423 | 21,592 | 6,430 | 309,736 | 0,127 | 6,023 | 0,256 | 3,854 | 107,482 | 292,729 | 52,129 | 3,400 |
| 1 Омлет с курицей и картофелем 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 2 Фрукты свежие (яблоко) (У)1/100 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1755 | 200 | 3,783 | 2,860 | 5,603 | 63,284 | 0,003 | 1,300 | 0,020 | 0,009 | 128,340 | 109,651 | 27,750 | 0,761 |
| 3 Какао с молоком без сахара 1/200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | | | 0,690 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 530 | 28,656 | 25,052 | 36,583 | 486,420 | 0,225 | 42,323 | 0,276 | 4,753 | 270,722 | 477,582 | 107,979 | 6,761 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,316 | 0,508 |
| 1 Салат овощной с яблоками 1/60 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| Рыб запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 207,751 | 0,100 | 0,027 | 0,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 0,080 | 0,080 | 1,960 | 8,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 0,040 | 11,750 | 2,206 | 3,700 | 0,442 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 53,922 | 0,458 | 7,290 | 164,564 | 434,195 | 128,156 | 5,619 |
| Итого: | 530 | 25,302 | 22,736 | 79,831 | 625,159 | 0,440 | 96,244 | 0,734 | 12,043 | 435,286 | 911,777 | 236,135 | 12,380 |

сезо:

4 день четверг (1 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Салат из сырых овощей 1/60 | 1817 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 14,310 | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,060 | 0,000 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 0,120 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 53,922 | 0,458 | 7,290 | 164,564 | 434,195 | 128,156 | 5,619 |
| Итого: | 530 | 20,913 | 24,600 | 69,818 | 584,324 | 0,663 | 15,093 | 0,297 | 8,247 | 84,500 | 318,282 | 157,077 | 7,013 |

Итого:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Винегрет овощной 1/60 | 462 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 11,693 | 0,521 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| Плов перловый с курицей 1/200 | 1452 | 18,899 | 17,319 | 39,840 | 390,829 | 0,117 | 3,401 | 0,320 | 5,577 | 40,088 | 276,156 | 76,576 | 1,976 |
| Компот из ягод э/м без сахара 1/200 | 1225 | 0,160 | 0,060 | 1,920 | 8,860 | 0,012 | 2,000 | 0,120 | 0,120 | 12,550 | 4,006 | 3,700 | 0,102 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | 34,727 | 0,679 | 10,809 | 125,904 | 423,569 | 134,477 | 5,319 |
| Итого: | 700 | 26,328 | 29,610 | 75,586 | 674,146 | 0,291 | 49,819 | 0,975 | 19,056 | 210,404 | 741,851 | 291,554 | 12,332 |

Итого:

15 день пятница (1 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20 | 223 | 19,977 | 15,690 | 23,447 | 314,906 | 2,571 | 0,581 | 0,117 | 0,640 | 195,868 | 261,762 | 29,332 | 0,743 |
| Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100 | -/- | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Чай заварной с шиповником без сахара 1/200 | 1666 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 1,380 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/60 | -/- | 3,600 | 0,600 | 31,200 | 144,600 | 0,120 | 56,746 | 0,117 | 2,220 | 251,720 | 398,464 | 78,208 | 5,068 |
| Итого: | 360 | 24,467 | 16,610 | 80,024 | 567,460 | 2,726 | 35,621 | 0,117 | 2,220 | 251,720 | 398,464 | 78,208 | 5,068 |

Итого:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| Котлета мясная запеченная в соусе 1/90 | 1772 | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| Каша перловая с маслом 1/150 | 1031 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | 2,000 | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,960 |
| Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 0,080 | 0,080 | 1,960 | 8,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 0,040 | 11,750 | 2,206 | 3,700 | 0,442 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 34,251 | 0,415 | 9,029 | 137,067 | 403,284 | 103,576 | 6,125 |
| Итого: | 730 | 25,851 | 30,246 | 88,035 | 727,759 | 0,693 | 69,872 | 0,532 | 11,249 | 388,787 | 801,748 | 181,784 | 11,193 |

Итого:

06 день понедельник (2 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Каша овсяная молочная без сахара 1/200 | 596 | 6,510 | 8,275 | 23,879 | 196,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,020 | 126,545 | 177,453 | 51,694 | 1,207 |
| Булеброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100 | -/- | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200 | 1716 | 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 |

Итого:

06 день понедельник (2 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,560 | 45,442 | 0,480 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| Компот из изюма без сахара 1/200 | 1501 | 0,435 | 0,090 | 9,900 | 42,150 | 0,030 | 0,030 | 0,020 | 0,920 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 2,4216 | 32,898 | 67,426 | 662,649 | 0,765 | 63,388 | 1,810 | 8,586 | 154,295 | 349,603 | 124,570 | 5,800 |
| Итого: | 700 | 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 |

7 день вторник (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | -/ | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | 0,920 | 0,920 | 0,920 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | 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 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | 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 |
| 4 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021 | 3,544 | 0,021 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | 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 |

18 день среда (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | 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 | 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 | 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 | -/ | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 5 | -/ | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0,000 | 0,460 | 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|--------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | 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 | 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 | 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 |
| 4 | 1190 | 200 | 0,080 | 0,080 | 1,960 | 8,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 0,040 | 11,750 | 2,206 | 3,700 | 0,442 |
| 5 | -/ | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | 0,000 | 0,920 | 0,920 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| 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 |

19 день четверг (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | 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 | 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 |
| 3 | 1031 | 150 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | 0,060 | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,960 |
| 4 | 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 |
| 5 | -/ | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0,000 | 0,460 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | 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 |
| 2 | 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 | 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 | 1225 | 200 | 0,160 | 0,060 | 1,920 | 8,860 | 0,012 | 2,000 | 0,120 | 0,120 | 12,550 | 4,006 | 3,700 | 0,102 |
| 5 | -/ | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | 0,000 | 0,920 | 0,920 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| Итого: | | 700 | 28,905 | 28,711 | 75,810 | 677,254 | 0,471 | 18,887 | 0,733 | 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 | 181,239 | 731,745 | 278,576 | 11,254 |

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | 0922 | 150 | 17,801 | 15,503 | 32,978 | 342,638 | 1,405 | 0,515 | 0,107 | 0,572 | 181,166 | 240,817 | 28,045 | 0,882 |
| 2 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0,040 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 3 | -/ | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 4 | 1666 | 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 |
| 5 | -/ | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | 0,000 | 0,920 | 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 | 1,792 | 232,818 | 341,719 | 65,561 | 4,327 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Всего: | | | | 44,630 | 42,267 | 120,649 | 1 041,520 | 0,609 | 92,545 | 0,720 | 12,028 | 426,450 | 852,719 | 197,434 | 11,483 |
| 14 день четверг (3 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 | |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 | |
| 3 | Каша перловая с маслом 1/150 | 1031 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | 0,060 | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,960 | |
| 4 | Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 0,120 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 0,499 | 0,213 | 7,132 | 97,811 | 322,043 | 70,812 | 4,293 | |
| Итого: | | | 18,860 | 25,041 | 71,055 | 585,024 | 0,499 | 22,833 | 0,213 | 7,132 | 97,811 | 322,043 | 70,812 | 4,293 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной 1/60 | 462 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 11,693 | 0,521 | |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 | |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе 1/90 | 1283 | 16,059 | 13,116 | 2,975 | 194,182 | 0,054 | 2,045 | 0,010 | 1,194 | 17,378 | 118,427 | 56,396 | 1,001 | |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 | | |
| 5 | Компот из ягод 3/м без сахара 1/200 | 1225 | 0,160 | 0,060 | 1,920 | 8,860 | 0,012 | 2,000 | 0,021 | 0,690 | 12,550 | 4,006 | 3,700 | 0,102 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 0,442 | 0,396 | 9,714 | 115,218 | 407,354 | 213,038 | 7,370 | |
| Итого: | | 730 | 29,814 | 31,042 | 69,164 | 675,287 | 0,442 | 25,183 | 0,396 | 9,714 | 115,218 | 407,354 | 213,038 | 7,370 | |
| Всего: | | | 48,674 | 56,082 | 140,219 | 1 260,311 | 0,940 | 48,016 | 0,608 | 16,846 | 213,030 | 729,396 | 283,850 | 11,663 | |
| 15 день пятница (3 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20 | 223 | 19,977 | 15,690 | 23,447 | 314,906 | 2,571 | 0,581 | 0,117 | 0,640 | 195,868 | 261,762 | 29,332 | 0,743 | |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | 0,000 | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 | |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,100 | 0,060 | 1,150 | 16,500 | 97,000 | 28,500 | 2,250 | | |
| 4 | Чай заварной без сахара 1/200 | 1175 | 0,120 | 0,031 | 0,041 | 0,921 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 11,178 | 4,949 | 4,464 | 0,494 | |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100 | -/- | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 | | |
| Итого: | | 360 | 23,847 | 23,771 | 58,578 | 543,637 | 2,707 | 35,641 | 0,157 | 2,090 | 250,946 | 383,711 | 73,336 | 4,757 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 | |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336 | 4,626 | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,080 | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 | |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90 | 1750 | 12,088 | 12,399 | 12,905 | 211,569 | 0,091 | 1,642 | 0,048 | 2,634 | 22,502 | 80,677 | 44,914 | 1,211 | |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 | | |
| 5 | Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 0,080 | 0,080 | 1,960 | 8,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 11,750 | 2,206 | 3,700 | 0,442 | | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 0,479 | 1,387 | 10,802 | 99,600 | 375,641 | 208,403 | 7,741 | |
| Итого: | | 730 | 26,221 | 28,072 | 80,886 | 681,068 | 0,479 | 12,604 | 1,387 | 10,802 | 99,600 | 375,641 | 208,403 | 7,741 | |
| Всего: | | | 50,068 | 51,842 | 139,464 | 1 224,705 | 3,186 | 48,245 | 1,544 | 12,893 | 350,546 | 759,352 | 281,739 | 12,498 | |
| 16 день понедельник (4 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная без сахара 1/200 | 596 | 6,510 | 8,275 | 23,879 | 196,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,020 | 126,545 | 177,453 | 51,694 | 1,207 | |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 | |
| 3 | Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100 | -/- | 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 | 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 | 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 | 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 | 15,827 | 12,095 | 2,619 | 182,639 | 0,053 | 1,575 | 0,021 | 1,912 | 10,931 | 113,297 | 56,418 | 1,003 | |
| 4 | Каша перловая с маслом 1/150 | 1031 | 4,726 | 4,359 | 37,108 | 206,565 | 0,061 | 0,060 | 0,021 | 1,912 | 31,275 | 165,011 | 21,651 | 0,960 | |
| 5 | Компот из изюма без сахара 1/200 | 1501 | 0,435 | 0,090 | 9,900 | 42,150 | 0,030 | 0,060 | 0,690 | 9,900 | 20,550 | 19,356 | 8,200 | 0,452 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,060 | 0,429 | 0,433 | 7,458 | 142,543 | 417,513 | 135,413 | 5,192 | |
| Итого: | | 730 | 27,774 | 27,458 | 78,026 | 670,316 | 0,278 | 40,429 | 0,433 | 7,458 | 142,543 | 417,513 | 135,413 | 5,192 | |
| Всего: | | | 52,939 | 48,179 | 133,001 | 1 177,369 | 0,606 | 78,179 | 0,522 | 8,893 | 530,009 | 829,350 | 265,010 | 9,398 | |
| 17 день вторник (4 недели) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120 | 12,579 | 14,226 | 14,997 | 238,341 | 0,101 | 12,667 | 0,138 | 3,468 | 26,346 | 90,817 | 50,530 | 1,396 |
| Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 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 |
| 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 |
| того: | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 0,375 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | | | | | | | 1,800 |
| того: | | 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 |
| того: | | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 3 день среда (4 недели) | | | | | | | | | | | | | | |
| ветряк | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 27,570 | 0,761 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,100 | | | 1,150 | 16,500 | 97,000 | 28,500 | 2,250 |
| Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| того: | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Компот из яблок без сахара 1/200 | 1190 | 200 | 0,080 | 0,080 | 1,960 | 8,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 0,040 | 11,750 | 2,206 | 3,700 | 0,442 |
| 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 |
| того: | | 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 |
| того: | | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 9 день четверг (4 недели) | | | | | | | | | | | | | | |
| ветряк | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Каша гречневая с мясом 1/200 | 1789 | 200 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 | 0,616 | 2,400 | 0,320 | 6,941 | 31,024 | 248,588 | 119,172 | 4,306 |
| Чай заварной без сахара 1/200 | 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 |
| Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| того: | | 500 | 22,257 | 25,266 | 62,651 | 567,027 | 0,815 | 5,340 | 1,472 | 8,831 | 60,021 | 285,719 | 162,056 | 6,661 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| Котлета куриная запеченная в соусе 1/90 | 1750 | 90 | 12,088 | 12,399 | 12,905 | 211,569 | 0,091 | 1,642 | 0,048 | 2,634 | 12,502 | 80,677 | 44,914 | 1,211 |
| Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| Компот из ягод 3лм без сахара 1/200 | 1225 | 200 | 0,160 | 0,060 | 1,920 | 8,860 | 0,012 | 2,000 | | 0,120 | 12,550 | 4,006 | 3,700 | 0,102 |
| 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 |
| того: | | 730 | 23,016 | 28,403 | 72,534 | 637,830 | 0,416 | 48,037 | 0,251 | 7,569 | 137,836 | 333,054 | 132,935 | 9,035 |
| того: | | | 45,273 | 53,670 | 135,185 | 1 204,857 | 1,231 | 53,377 | 1,724 | 16,400 | 197,857 | 618,773 | 294,991 | 15,696 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 10 день пятница (4 недели) | | | | | | | | | | | | | | |
| ветряк | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30 | 0922 | 150 | 17,801 | 15,503 | 32,978 | 342,638 | 1,405 | 0,515 | 0,107 | 0,572 | 181,166 | 240,817 | 28,045 | 0,882 |
| Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 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 |
| Чай заварной с пшенинком без сахара 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,200 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| того: | | 500 | 21,191 | 23,473 | 79,295 | 613,202 | 1,521 | 35,555 | 0,147 | 1,792 | 232,818 | 341,719 | 65,561 | 4,327 |
| того: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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 |
| 200 | 16,619 | 21,444 | 29,910 | 379,110 | 0,623 | 34,650 | 0,320 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 200 | 0,080 | 0,080 | 1,960 | 8,880 | 0,006 | 2,000 | | 0,040 | 11,750 | 2,206 | 3,700 | 0,442 |
| 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,080 | | | 0,920 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| 700 | 24,226 | 33,144 | 65,006 | 655,226 | 0,789 | 73,766 | 0,678 | 8,374 | 131,863 | 341,332 | 112,612 | 5,892 |
| | 45,417 | 56,617 | 144,301 | 1,268,428 | 2,310 | 109,321 | 0,825 | 10,167 | 364,681 | 683,051 | 178,173 | 10,219 |