



**Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет Калининградской области Славского МО
2024-2025 гг.**

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Наименование блюд	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	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473	397,404	344,579	110,286	4,172
Обед															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	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 изюма 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
Итого:			730	21,401	31,608	74,048	666,27	0,658	42,696	1,618	9,941	134,581	298,263	110,531	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,377	1 101,06	0,913	79,454	1,748	12,414	531,985	642,842	220,816	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной без сахара 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
Итого:			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
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	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		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	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	29,839	28,128	85,373	714	0,407	38,743	0,463	9,077	130,187	399,472	217,461	7,856
Всего:				49,772	53,661	140,549	1 244,23	1,165	78,333	1,935	15,598	214,026	714,704	324,477	13,059
03 день среда (1 неделя)															
Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
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	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			510	22,567	27,15	32,949	466,41	0,171	36,282	0,309	6,734	391,685	456,415	64,86	7,327

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
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
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
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
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,3	1,96	8,16	0,006	2	0,04	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	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	5,619
Итого:		530	25,302	22,644	79,831	624,331	0,44	53,922	0,458	7,29	164,564	434,195	128,156	10,856
Всего:			47,87	49,794	112,78	1 090,74	0,61	90,203	0,767	14,024	556,248	890,61	193,016	10,856

4 день четверг (1 неделя)

Завтрак														
1 Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,06	0,021	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	0,69	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	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	7,013
Итого:		530	20,913	24,6	69,818	584,324	0,663	15,093	0,297	8,247	84,5	318,282	157,077	7,013

Добед

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Шниц из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Шлов 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 ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,4	2,02	8,72	0,012	2	0,02	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	0,08	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	5,319
Итого:		700	26,328	29,55	75,686	674,006	0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
Всего:			47,241	54,149	145,505	1 258,33	0,954	49,819	0,975	19,056	210,404	741,851	291,554	12,332

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак														
1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	100	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	-/-	200	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
3 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	1,38	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	0,12	2,22	19,8	116,4	34,2	2,7	5,068
Итого:		360	24,467	16,41	80,024	565,66	2,726	35,621	0,117	2,22	251,72	398,464	78,208	5,068

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	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 Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	2	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,3	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	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	6,125
Итого:		730	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
Всего:			50,318	46,576	168,06	1 292,70	3,419	69,872	0,532	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак														
1 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	1,207
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	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	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234	3,274

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303

Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495	11,22	46,86	0,03		20,55	19,356	8,2	0,452
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	20,8	96,4	0,08		13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		700	24,276	68,746	667,359	0,765	63,388	1,81	8,586	349,603	5,8
Всего:			39,926	118,495	1 130,46	1,026	100,423	1,95	10,039	722,945	9,074

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста 1 с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	150,744	0,122	32,919	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	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	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		515	18,143	22,325	494,087	0,286	46,524	0,648	8,073	102,4	261,019	110,509	4,699

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	141,868	0,078	10,274	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	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	66,854	0	0,04	0	0,69	11,052	3,302	3,676	0,375
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	72,3	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого:		690	28,295	29,069	728,628	0,429	29,315	0,738	11,702	114,823	415,426	213,044	7,747
Всего:			46,437	51,395	1 222,72	0,716	75,839	1,386	19,775	217,223	676,445	323,553	12,447

08 день среда (2 недели)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	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	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	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	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		530	19,668	26,499	443,914	0,173	39,08	1,412	7,347	360,151	414,92	76,77	4,782

Обед

1 Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2 Бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		700	25,708	29,172	626,167	0,402	66,433	0,498	8,495	164,66	370,955	153,972	6,492
Всего:			45,376	55,671	1 070,08	0,575	105,513	1,91	15,842	524,811	785,875	230,742	11,274

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	54,311	0,033	4,003	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	234,458	0,357	0,959	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	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	2,651	0,96
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	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	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		520	17,661	23,446	544,455	0,491	5,022	0,789	6,814	79,429	304,943	70,867	4,044

Обед

1 Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	118,668	0,061	6,082	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	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		700	28,905	28,651	677,114	0,471	18,887	0,733	11,858	100,071	419,336	211,645	7,551
Всего:			46,566	52,096	1 221,57	0,962	23,909	1,522	18,671	179,5	724,279	282,512	11,594

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

алеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	23.363	30.209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,663	0,978
Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/100	-/-	100	0,65	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	16,428	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		500	26,487	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604

Обед													
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	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	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3 Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	182,748	0,053	1,576	1,18	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	0,226	216,673	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	15,6	72,3	0,06	9,9	0,69	0,69	58,2	17,1	1,35	0,627
Итого:		730	32,58	82,902	694,424	0,926	42,952	0,364	9,166	120,679	477,586	230,504	8,027
Всего:			59,067	138,488	1 234,06	4,182	78,793	0,548	10,266	423,066	840,09	283,845	10,631

11 день понедельник (3 недели)													
Завтрак													
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	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	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:		500	14,998	19,72	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473	397,404	344,579	110,286	4,172

Обед													
1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495	11,22	46,86	0,03	9,9	0,69	0,69	58,2	17,1	1,35	0,452
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	15,6	72,3	0,06	9,9	0,69	0,69	58,2	17,1	1,35	0,627
Итого:		730	25,475	30,42	690,523	0,507	50,944	0,754	10,406	154,649	344,232	149,554	10,178
Всего:			40,472	50,14	1 125,31	0,761	87,702	0,884	12,879	552,053	688,811	259,839	14,35

12 день вторник (3 недели)													
Завтрак													
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Плов перловый с куритой 1/200	1452	200	18,899	17,319	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	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	20,8	96,4	0,08	9,9	0,92	0,92	77,6	22,8	1,8	0,627
Итого:		505	22,212	21,409	541,954	0,252	8,341	1,472	8,322	84,235	391,935	126,46	4,722

Обед													
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	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	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	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	0,226	216,673	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	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	15,6	72,3	0,06	9,9	0,69	0,69	58,2	17,1	1,35	0,627
Итого:		730	29,884	28,119	715,863	0,406	36,354	0,403	9,059	129,425	399,673	216,543	7,79
Всего:			52,096	49,528	1 257,82	0,657	44,695	1,875	17,381	213,66	791,608	343,003	12,512

13 день среда (3 недели)													
Завтрак													
1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	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	20,8	96,4	0,08	9,9	0,017	0,92	77,6	22,8	1,8	0,627
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	46,556	0,001	0,79	0,015	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/100	-/-	100	0,65	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
Итого:		540	19,301	19,571	419,356	0,193	37,606	0,278	5,419	230,136	385,89	65	5,755

Обед													
1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508

леб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06	0.69	58.2	17.1	1.35
того:		730	27,845	27,363	79,346	675,027	0,278	7,458	417,59	135,452	5,193
сего:			43,495	49,752	129,095	1 138,12	0,538	8,911	577,287	790,933	8,466

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	3,384	80,317	22,39	1,312
2 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	3,544	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	0,01	13,178	6,049	0,524
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06	0.69	58.2	17.1	1.35
Итого:		505	20,224	22,201	66,982	548,632	0,673	7,628	303,72	150,955	6,759

Обед

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	1,755	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	2,08	25,674	43,274	0,743
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	3,881	63,242	178,723	2,303
4 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	0,16428	66,854	0	0,04	11,052	3,302	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	1.8
Итого:		700	24,461	31,76	76,594	690,061	0,733	8,636	130,263	328,249	5,755
Всего:			44,685	53,961	143,576	1 238,69	1,406	16,264	201,692	631,969	12,514

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1 Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	5,04	115,96	262,501	20
2 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	80,77	55,864	10,3
3 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1.8	0.3	15.6	72.3	0.06	0.69	58.2	17.1	1.35
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	0,2	25	17	1,25
Итого:		530	20,54	22,568	33,368	418,744	0,18	5,945	231,63	393,565	58,4

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	1,65	26,925	20,481	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	2	46,194	44,034	21,988
3 Терфеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	1,995	16,737	108,003	48,907
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	3,255	46,901	77,622	35,691
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	1,96	8,16	0,006	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	58.2	17.1	1.35
Итого:		730	21,791	28,878	62,965	598,928	0,326	9,631	158,407	310,546	137,7
Всего:			42,331	51,446	96,333	1 017,67	0,506	15,576	390,037	704,111	11,349

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	17,769	32,13
2 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	7,052	35,588	263,659
3 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	11,178	4,949	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
Итого:		500	24,017	22,104	62,106	543,429	0,471	8,943	300,79	200,46	6,783

Обед

1 Салат из квашеной капусты со свежлой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	21,114	20,967	10,59
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	2,28	34,61	68,65	22,356
3 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	2,687	13,281	70,833	17,185
4 Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	1,912	31,275	165,011	21,651
5 Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	2,02	8,72	0,012	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	58.2	17.1	1.35
Итого:		730	23,156	30,621	87,354	717,633	0,582	9,347	122,73	387,667	92,582
Всего:			47,174	52,725	149,46	1 261,06	1,052	18,289	187,315	688,457	293,042

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

аудинг 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
1/120/30	-/-	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	0,04	0	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375
3 Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,107	1,922	233,718	358,119	71,221	4,757
4 Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100		500	21,715	16,087	84,883	571,176	1,54	35,555	0,107	1,922	233,718	358,119	71,221	4,757
Итого:														
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 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
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,4	20,8	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
Итого:		700	24,226	33,064	65,006	654,506	0,789	73,766	0,678	8,374	131,863	341,332	112,612	5,892
Всего:			45,941	49,151	149,889	1 225,68	2,329	109,321	0,785	10,297	365,581	699,451	183,833	10,649
2 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
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,4	20,8	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
Итого:		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
Всего:			45,417	56,617	144,301	1 268,43	2,31	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219