



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом сахарный диабет в Гусевском районе 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Table with 12 columns: № рецептуры, Наименование блюд, Выход, г, Пищевые вещества (г), Энерг. ценность, кк, Витамины (мг), Минеральные вещества (мг). Rows include breakfast (Завтрак) and lunch (Обед) items like porridge, soup, and meat dishes.

Table with 12 columns: № рецептуры, Наименование блюд, Выход, г, Пищевые вещества (г), Энерг. ценность, кк, Витамины (мг), Минеральные вещества (мг). Rows include dinner (Завтрак) items like porridge, fried chicken, and tea.

Table with 12 columns: № рецептуры, Наименование блюд, Выход, г, Пищевые вещества (г), Энерг. ценность, кк, Витамины (мг), Минеральные вещества (мг). Rows include dinner (Завтрак) items like vegetable soup, potatoes, and bread.

Table with 12 columns: № рецептуры, Наименование блюд, Выход, г, Пищевые вещества (г), Энерг. ценность, кк, Витамины (мг), Минеральные вещества (мг). Rows include dinner (Завтрак) items like chicken, fruit, and bread.



1	Салат овощной с яблоками 1/60	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	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	21,328	207,751	0,100	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,302</b>	<b>22,736</b>	<b>79,831</b>	<b>625,159</b>	<b>0,440</b>	<b>96,244</b>	<b>0,734</b>	<b>12,043</b>	<b>435,286</b>	<b>911,777</b>	<b>236,135</b>	<b>12,380</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,060	0,000	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,600</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>84,500</b>	<b>318,282</b>	<b>157,077</b>	<b>7,013</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,020	0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,328</b>	<b>29,610</b>	<b>75,586</b>	<b>674,146</b>	<b>0,291</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>

**05 день пятница (1 неделя)**

**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	Фрукты свежие (яблоко) (V)/100	-/-	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
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120	35,621	0,117	2,220	251,720	398,464	78,208	5,068
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>24,467</b>	<b>16,610</b>	<b>80,024</b>	<b>567,460</b>	<b>2,726</b>	<b>35,621</b>	<b>0,117</b>	<b>2,220</b>	<b>251,720</b>	<b>398,464</b>	<b>78,208</b>	<b>5,068</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,568	27,687	20,280	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	2,000	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,246</b>	<b>88,035</b>	<b>727,759</b>	<b>0,693</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>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	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	Буtterброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	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	Фрукты свежие (яблоко) (V)/100	-/-	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	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>	<b>0,328</b>	<b>37,750</b>	<b>0,090</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,206</b>

**Обед**

1	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
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	1,970	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	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,080	0,017	0,020	20,550	19,356	8,200	0,452
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	63,388	1,810	8,586	154,295	349,603	124,570	5,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>67,426</b>	<b>662,649</b>	<b>0,765</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>8,586</b>	<b>154,295</b>	<b>349,603</b>	<b>124,570</b>	<b>5,800</b>







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
<b>Обед</b>													
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 Уха 1/200	339	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 Гуляш мясной 1/90	123	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	0,922
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,000	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	0,442
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>31,589</b>	<b>30,447</b>	<b>83,578</b>	<b>734,693</b>	<b>1,345</b>	<b>41,826</b>	<b>0,364</b>	<b>9,041</b>	<b>120,967</b>	<b>467,205</b>	<b>189,280</b>	<b>7,945</b>
<b>Всего:</b>		<b>52,780</b>	<b>53,920</b>	<b>162,873</b>	<b>1 347,895</b>	<b>2,866</b>	<b>77,381</b>	<b>0,510</b>	<b>10,833</b>	<b>353,785</b>	<b>808,923</b>	<b>254,841</b>	<b>12,273</b>

**11 день понельник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
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) (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
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
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>24,512</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,746</b>	<b>0,322</b>	<b>37,474</b>	<b>0,079</b>	<b>2,455</b>	<b>350,129</b>	<b>383,073</b>	<b>147,648</b>	<b>5,104</b>
<b>Обед</b>													
1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2 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
3 Фрикаделька куриная 1/90	1736	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	1,597
4 Рагу из овощей 1/150	1448	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
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	58,200	17,100	1,350	1,350
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,706	11,329	153,781	372,073	165,009	10,535
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>30,401</b>	<b>35,500</b>	<b>80,593</b>	<b>763,476</b>	<b>0,535</b>	<b>51,309</b>	<b>0,785</b>	<b>13,785</b>	<b>503,910</b>	<b>755,146</b>	<b>312,657</b>	<b>15,640</b>

**12 день вторник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>													
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 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
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	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 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<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>126,460</b>	<b>4,722</b>
<b>Обед</b>													
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	0,922
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,000	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,313	8,939	127,299	388,163	174,712	7,717
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>28,857</b>	<b>32,663</b>	<b>86,535</b>	<b>755,535</b>	<b>0,826</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,939</b>	<b>127,299</b>	<b>388,163</b>	<b>174,712</b>	<b>7,717</b>
<b>Всего:</b>		<b>51,070</b>	<b>54,072</b>	<b>151,641</b>	<b>1 297,489</b>	<b>1,077</b>	<b>43,346</b>	<b>1,785</b>	<b>17,260</b>	<b>211,534</b>	<b>780,098</b>	<b>301,172</b>	<b>12,439</b>

**13 день среда (3 недели)**

<b>Завтрак</b>													
1 Омлет с кукурузой 1/150/20	17	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
3 Какао с молоком без сахара 1/200	1755	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 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
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>19,428</b>	<b>19,043</b>	<b>39,382</b>	<b>406,625</b>	<b>0,185</b>	<b>37,592</b>	<b>0,250</b>	<b>4,909</b>	<b>261,910</b>	<b>409,329</b>	<b>79,150</b>	<b>6,131</b>
<b>Обед</b>													
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 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	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 Рыба 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
4 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
5 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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350



**Итого:** 730 25,202 23,224 81,267 634,895 0,424 54,954 0,470 7,119 164,540 443,390 118,284 5,352  
**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	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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>18,860</b>	<b>25,041</b>	<b>71,055</b>	<b>585,024</b>	<b>0,499</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>7,132</b>	<b>97,811</b>	<b>322,043</b>	<b>70,812</b>	<b>4,293</b>
<b>Обед</b>														
1 Внутренний 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 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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	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 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,000	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,000	0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	9,900	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>31,042</b>	<b>69,164</b>	<b>675,287</b>	<b>0,442</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>9,714</b>	<b>115,218</b>	<b>407,354</b>	<b>213,038</b>	<b>7,370</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,674</b>	<b>56,082</b>	<b>140,219</b>	<b>1 260,311</b>	<b>0,940</b>	<b>48,016</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,030</b>	<b>729,396</b>	<b>283,850</b>	<b>11,663</b>

15 день пятница (3 недели)

**Завтрак**

1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	10	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	50	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	-/-	200	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0,060	0,000	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	100	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,000	0,000	0,200	11,178	4,949	4,464	0,494
5 Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>23,847</b>	<b>23,771</b>	<b>58,578</b>	<b>543,637</b>	<b>2,707</b>	<b>35,641</b>	<b>0,157</b>	<b>2,090</b>	<b>250,946</b>	<b>383,711</b>	<b>73,336</b>	<b>4,757</b>

**Обед**

1 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
2 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
3 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
4 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,000	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	0,900	11,750	2,206	3,700	0,442
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	9,900	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>26,221</b>	<b>28,072</b>	<b>80,886</b>	<b>681,068</b>	<b>0,479</b>	<b>12,604</b>	<b>1,387</b>	<b>10,802</b>	<b>99,600</b>	<b>375,641</b>	<b>208,403</b>	<b>7,741</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,068</b>	<b>51,842</b>	<b>139,464</b>	<b>1 224,705</b>	<b>3,186</b>	<b>48,245</b>	<b>1,544</b>	<b>12,893</b>	<b>350,546</b>	<b>759,352</b>	<b>281,739</b>	<b>12,498</b>

16 день понедельник (4 недели)

**Завтрак**

1 Капша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	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 сыром 30/30/15	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 Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	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	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
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>	<b>0,328</b>	<b>37,750</b>	<b>0,090</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,206</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	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 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 Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	0,021	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4 Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	2,000	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	9,900	0,060	9,900	20,550	19,356	8,200	0,452
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	9,900	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>27,774</b>	<b>27,458</b>	<b>78,026</b>	<b>670,316</b>	<b>0,278</b>	<b>40,429</b>	<b>0,433</b>	<b>7,458</b>	<b>142,543</b>	<b>417,513</b>	<b>135,413</b>	<b>5,192</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,939</b>	<b>48,179</b>	<b>133,001</b>	<b>1 177,369</b>	<b>0,606</b>	<b>78,179</b>	<b>0,522</b>	<b>8,893</b>	<b>530,009</b>	<b>829,350</b>	<b>265,010</b>	<b>9,398</b>

17 день вторник (4 недели)

**Завтрак**



Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей															
1	Капуста 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
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	0,040	0,000	0,920	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	14,727	0,159	7,712	71,429	314,220	179,095	6,843
<b>Итого:</b>															

<b>Обед</b>															
1	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
2	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
3	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
4	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	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	55,567	1,366	8,636	130,263	328,249	110,713	5,755
<b>Итого:</b>															
<b>Всего:</b>															

<b>18 день среда (4 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с куррией 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
2	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	27,750	0,761
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	35,000	0,200	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	38,010	0,574	4,304	253,480	442,386	108,953	6,771
<b>Итого:</b>															

<b>Обед</b>															
1	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
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	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
4	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
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	95,263	1,461	8,564	172,432	451,067	107,105	9,709
<b>Итого:</b>															
<b>Всего:</b>															

<b>19 день четверг (4 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	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
2	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
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,076	11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	5,340	1,472	8,831	60,021	285,719	162,056	6,661
<b>Итого:</b>															

<b>Обед</b>															
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	2,114	20,967	10,590	4,004	0,004
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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	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
4	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
5	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,120	0,690	12,550	4,006	3,700	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	48,037	0,251	7,569	137,836	333,054	132,935	9,035
<b>Итого:</b>															
<b>Всего:</b>															

<b>20 день пятница (4 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	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
2	Масло сливочное порционное 1/10	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	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	35,555	0,147	1,792	13,200	77,600	22,800	1,800
4	Чай заварной с шиповником 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
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	38,010	0,574	4,304	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>															
<b>Обед</b>															
1	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



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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	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
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
5	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,006</b>	<b>655,226</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,428</b>	<b>2,310</b>	<b>109,321</b>	<b>0,925</b>	<b>10,167</b>	<b>364,681</b>	<b>683,051</b>	<b>178,173</b>	<b>10,219</b>