

Документ подписан электронной подписью
Пикалова Елена Ивановна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДОВАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
227288A9DFF48D2D05E56DA27F34269C
Срок действия с 17.07.2024 до 10.10.2025
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 31.10.2024 12:12 (UTC)

примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда
2024-2025 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,кк	Витамины (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E
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
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
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
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473
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
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
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
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
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	21,401	31,608	74,048	666,27	0,658	42,696	1,618	9,941
Всего:				36,399	51,328	123,377	1 101,06	0,913	79,454	1,748	12,414
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
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
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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			505	19,933	25,533	55,176	530,234	0,758	39,59	1,472	6,521
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
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
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

4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	29,839	28,128	85,373	714	0,407	38,743	0,463	9,077
Всего:				49,772	53,661	140,549	1 244,23	1,165	78,333	1,935	15,598

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
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			510	22,567	27,15	32,949	466,41	0,171	36,282	0,309	6,734

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
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
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			530	25,302	22,644	79,831	624,331	0,44	53,922	0,458	7,29
Всего:				47,87	49,794	112,78	1 090,74	0,61	90,203	0,767	14,024

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	14,31	0,264	1,151
	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
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			530	20,913	24,6	69,818	584,324	0,663	15,093	0,297	8,247

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196
	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
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829	0,117	3,401	0,32	5,577
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	26,328	29,55	75,686	674,006	0,291	34,727	0,679	10,809
Всего:				47,241	54,149	145,505	1 258,33	0,954	49,819	0,975	19,056

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,69	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,64
	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,12			1,38
Итого:			360	24,467	16,41	80,024	565,66	2,726	35,621	0,117	2,22

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
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
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
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029
Всего:				50,318	46,576	168,06	1 292,70	3,419	69,872	0,532	11,249

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,02
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
	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
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
Итого:			550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453

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
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
	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	24,276	32,808	68,746	667,359	0,765	63,388	1,81	8,586
Всего:				39,926	55,197	118,495	1 130,46	1,026	100,423	1,95	10,039

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			515	18,143	22,325	55,147	494,087	0,286	46,524	0,648	8,073

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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28
	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			690	28,295	29,069	88,457	728,628	0,429	29,315	0,738	11,702
Всего:				46,437	51,395	143,604	1 222,72	0,716	75,839	1,386	19,775

08 день среда (2 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
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------

2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858
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
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46
Итого:			530	19,668	26,499	31,687	443,914	0,173	39,08	1,412	7,347

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651
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
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	25,708	29,172	65,197	626,167	0,402	66,433	0,498	8,495
Всего:				45,376	55,671	96,884	1 070,08	0,575	105,513	1,91	15,842

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755
2	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
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46
Итого:			520	17,661	23,446	65,7	544,455	0,491	5,022	0,789	6,814

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686
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
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	28,905	28,651	75,91	677,114	0,471	18,887	0,733	11,858
Всего:				46,566	52,096	141,61	1 221,57	0,962	23,909	1,522	18,671

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101

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
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	32,58	25,833	82,902	694,424	0,926	42,952	0,364	9,166
Всего:				59,067	49,316	138,488	1 234,06	4,182	78,793	0,548	10,266

11 день понедельник (3 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
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
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
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
Итого:			500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473

Обед

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	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	25,475	30,42	78,711	690,523	0,507	50,944	0,754	10,406
Всего:				40,472	50,14	128,04	1 125,31	0,761	87,702	0,884	12,879

12 день вторник (3 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
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829	0,117	3,401	0,32	5,577
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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			505	22,212	21,409	65,106	541,954	0,252	8,341	1,472	8,322

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65
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
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
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	29,884	28,119	85,814	715,863	0,406	36,354	0,403	9,059
Всего:				52,096	49,528	150,92	1 257,82	0,657	44,695	1,875	17,381

13 день среда (3 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
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
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			540	19,301	19,571	41,502	419,356	0,193	37,606	0,278	5,419

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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186

5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	25,202	23,132	81,267	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119
Всего:				44,503	42,704	122,769	1 053,42	0,618	92,559	0,748	12,538

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

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
	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
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			530	18,86	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196
	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
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714
Всего:				48,674	56,022	140,319	1 260,17	0,94	48,016	0,608	16,846

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901
2	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101

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
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
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
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	25,039	30,814	81,438	703,237	0,745	11,921	1,387	10,855
Всего:				51,525	54,297	137,024	1 242,87	4,001	47,762	1,571	11,956

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,02
	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
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
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
Итого:			550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453

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
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
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	27,845	27,363	79,346	675,027	0,278	40,43	0,433	7,458
Всего:				43,495	49,752	129,095	1 138,12	0,538	77,465	0,573	8,911

17 день вторник (4 неделя)

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	11,911	0,138	3,384
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544
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
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			505	20,224	22,201	66,982	548,632	0,673	13,971	0,159	7,628

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755
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
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
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	24,461	31,76	76,594	690,061	0,733	55,567	1,366	8,636
Всего:				44,685	53,961	143,576	1 238,69	1,406	69,539	1,525	16,264

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04
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
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			530	20,54	22,568	33,368	418,744	0,18	36,232	0,324	5,945

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65
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
3	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	21,791	28,878	62,965	598,928	0,326	71,454	0,88	9,631
Всего:				42,331	51,446	96,333	1 017,67	0,506	107,686	1,204	15,576

19 день четверг (4 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
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------

2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076
Итого:			500	24,017	22,104	62,106	543,429	0,471	6,341	1,472	8,943

Обед

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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28
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
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2		0,12
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69
Итого:			730	23,156	30,621	87,354	717,633	0,582	20,301	0,247	9,347
Всего:				47,174	52,725	149,46	1 261,06	1,052	26,642	1,719	18,289

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	922	150	17,825	15,467	33,506	344,522	1,405	0,515	0,107	0,572
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,1			1,15
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2
Итого:			500	21,715	16,087	84,883	571,176	1,54	35,555	0,107	1,922

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
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
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
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	24,226	33,064	65,006	654,506	0,789	73,766	0,678	8,374
Всего:				45,941	49,151	149,889	1 225,68	2,329	109,321	0,785	10,297
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
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
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,006	2		0,04
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92
Итого:			700	24,226	33,144	65,006	655,226	0,789	73,766	0,678	8,374
Всего:				45,417	56,617	144,301	1 268,43	2,31	109,321	0,825	10,167

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe

89,209	148,689	69,746	2,105
202,425	123,026	19,24	0,74
80,77	55,864	10,3	0,077
25	17	11	1,25
397,404	344,579	110,286	4,172

18,276	28,977	18,087	0,315
25,674	43,274	14,268	0,743
46,901	77,622	35,691	1,286
13,281	70,833	17,185	1,156
20,55	19,356	8,2	0,452
9,9	58,2	17,1	1,35
134,581	298,263	110,531	5,302
531,985	642,842	220,816	9,474

17,769	32,13	22,02	0,422
39,692	199,453	57,132	2,457
13,178	6,049	5,064	0,524
13,2	77,6	22,8	1,8
83,839	315,232	107,016	5,203

27,687	20,28	11,232	0,369
46,194	44,034	21,988	1,193
13,349	114,503	57,064	0,996

22,005	159,153	106,401	3,573
11,052	3,302	3,676	0,375
9,9	58,2	17,1	1,35
130,187	399,472	217,461	7,856
214,026	714,704	324,477	13,059

276,015	325,351	26,46	2,561
25	17	11	1,25
80,77	55,864	10,3	0,077
9,9	58,2	17,1	1,35
391,685	456,415	64,86	5,237

23,673	21,615	12,336	0,508
34,634	59,454	32,228	1,353
37,447	192,165	28,517	0,685
47,16	100,554	34,275	1,281
11,75	2,206	3,7	0,442
9,9	58,2	17,1	1,35
164,564	434,195	128,156	5,619
556,248	890,61	193,016	10,856

23,646	22,377	12,747	0,477
17,771	73,602	16,365	1,119
22,005	159,153	106,401	3,573
11,178	4,949	4,464	0,494
9,9	58,2	17,1	1,35
84,5	318,282	157,077	7,013

13,852	25,774	11,693	0,521
46,214	40,034	19,708	0,919
40,088	276,156	76,576	1,976
12,55	4,006	3,7	0,102
13,2	77,6	22,8	1,8
125,904	423,569	134,477	5,319
210,404	741,851	291,554	12,332

195,868	261,762	29,332	0,743
25	17	11	1,25
11,052	3,302	3,676	0,375
19,8	116,4	34,2	2,7
251,72	398,464	78,208	5,068

27,687	20,28	11,232	0,369
43,174	86,754	32,708	1,847
13,281	70,833	17,185	1,156
31,275	165,011	21,651	0,96
11,75	2,206	3,7	0,442
9,9	58,2	17,1	1,35
137,067	403,284	103,576	6,125
388,787	801,748	181,784	11,193

126,545	177,453	51,694	1,207
202,425	123,026	19,24	0,74
25	17	11	1,25
80,77	55,864	10,3	0,077
434,74	373,343	92,234	3,274

17,769	32,13	22,02	0,422
39,534	41,794	17,748	0,823
63,242	178,723	53,802	2,303
20,55	19,356	8,2	0,452
13,2	77,6	22,8	1,8
154,295	349,603	124,57	5,8
589,035	722,945	216,804	9,074

29,121	99,748	46,954	1,09
46,901	77,622	35,691	1,286
13,178	6,049	5,064	0,524
13,2	77,6	22,8	1,8
102,4	261,019	110,509	4,699

23,673	21,615	12,336	0,508
34,61	68,65	22,356	1,087
35,588	263,659	157,576	4,428
11,052	3,302	3,676	0,375
9,9	58,2	17,1	1,35
114,823	415,426	213,044	7,747
217,223	676,445	323,553	12,447

17,769	32,13	22,02	0,422
--------	-------	-------	-------

230,012	271,126	22,05	2,134
80,77	55,864	10,3	0,077
25	17	11	1,25
6,6	38,8	11,4	0,9
360,151	414,92	76,77	4,782

52,588	42,134	13,9	0,789
46,214	40,034	19,708	0,919
40,908	208,981	93,864	2,542
11,75	2,206	3,7	0,442
13,2	77,6	22,8	1,8
164,66	370,955	153,972	6,492
524,811	785,875	230,742	11,274

17,095	25,349	16,167	0,533
13,281	70,833	17,185	1,156
31,275	165,011	21,651	0,96
11,178	4,949	4,464	0,494
6,6	38,8	11,4	0,9
79,429	304,943	70,867	4,044

13,059	30,797	13,301	0,478
25,674	43,274	14,268	0,743
35,588	263,659	157,576	4,428
12,55	4,006	3,7	0,102
13,2	77,6	22,8	1,8
100,071	419,336	211,645	7,551
179,5	724,279	282,512	11,594

266,335	342,203	38,665	0,978
25	17	11	1,25
11,052	3,302	3,676	0,375
302,387	362,504	53,341	2,604

27,687	20,28	11,232	0,369
38,402	124,373	35,614	1,289
10,935	113,374	56,457	1,004
22,005	159,153	106,401	3,573
11,75	2,206	3,7	0,442
9,9	58,2	17,1	1,35
120,679	477,586	230,504	8,027
423,066	840,09	283,845	10,631

89,209	148,689	69,746	2,105
202,425	123,026	19,24	0,74
25	17	11	1,25
80,77	55,864	10,3	0,077
397,404	344,579	110,286	4,172

21,114	20,967	10,59	4,004
43,174	86,754	32,708	1,847
13,011	81,333	45,265	1,24
46,901	77,622	35,691	1,286
20,55	19,356	8,2	0,452
9,9	58,2	17,1	1,35
154,649	344,232	149,554	10,178
552,053	688,811	259,839	14,35

17,769	32,13	22,02	0,422
40,088	276,156	76,576	1,976
13,178	6,049	5,064	0,524
13,2	77,6	22,8	1,8
84,235	391,935	126,46	4,722

26,925	20,481	10,314	0,304
46,194	44,034	21,988	1,193
13,349	114,503	57,064	0,996
22,005	159,153	106,401	3,573
11,052	3,302	3,676	0,375
9,9	58,2	17,1	1,35
129,425	399,673	216,543	7,79
213,66	791,608	343,003	12,512

111,166	235,426	20,9	2,629
13,2	77,6	22,8	1,8
80,77	55,864	10,3	0,077
25	17	11	1,25
230,136	385,89	65	5,755

23,673	21,615	12,336	0,508
34,61	68,65	22,356	1,087
37,447	192,165	28,517	0,685
47,16	100,554	34,275	1,281

11,75	2,206	3,7	0,442
9,9	58,2	17,1	1,35
164,54	443,39	118,284	5,352
394,676	829,28	183,284	11,108

27,687	20,28	11,232	0,369
17,771	73,602	16,365	1,119
31,275	165,011	21,651	0,96
11,178	4,949	4,464	0,494
9,9	58,2	17,1	1,35
97,811	322,043	70,812	4,293

13,852	25,774	11,693	0,521
39,534	41,794	17,748	0,823
17,378	118,427	56,396	1,001
22,005	159,153	106,401	3,573
12,55	4,006	3,7	0,102
9,9	58,2	17,1	1,35
115,218	407,354	213,038	7,37
213,03	729,396	283,85	11,663

266,335	342,203	38,665	0,978
11,052	3,302	3,676	0,375
25	17	11	1,25
302,387	362,504	53,341	2,604

17,769	32,13	22,02	0,422
25,674	43,274	14,268	0,743
13,281	70,833	17,185	1,156
22,005	159,153	106,401	3,573
11,75	2,206	3,7	0,442
9,9	58,2	17,1	1,35
100,379	365,797	180,674	7,686
402,766	728,301	234,015	10,289

126,545	177,453	51,694	1,207
202,425	123,026	19,24	0,74
25	17	11	1,25
80,77	55,864	10,3	0,077
434,74	373,343	92,234	3,274

23,673	21,615	12,336	0,508
46,214	40,034	19,708	0,919
10,935	113,374	56,457	1,004
31,275	165,011	21,651	0,96
20,55	19,356	8,2	0,452
9,9	58,2	17,1	1,35
142,547	417,59	135,452	5,193
577,287	790,933	227,686	8,466

26,346	80,317	22,39	1,312
22,005	159,153	106,401	3,573
13,178	6,049	5,064	0,524
9,9	58,2	17,1	1,35
71,429	303,72	150,955	6,759

17,095	25,349	16,167	0,533
25,674	43,274	14,268	0,743
63,242	178,723	53,802	2,303
11,052	3,302	3,676	0,375
13,2	77,6	22,8	1,8
130,263	328,249	110,713	5,755
201,692	631,969	261,669	12,514

115,96	262,501	20	3,092
80,77	55,864	10,3	0,077
9,9	58,2	17,1	1,35
25	17	11	1,25
231,63	393,565	58,4	5,769

26,925	20,481	10,314	0,304
46,194	44,034	21,988	1,193
16,737	108,003	48,907	1,006
46,901	77,622	35,691	1,286
11,75	2,206	3,7	0,442
9,9	58,2	17,1	1,35
158,407	310,546	137,7	5,58
390,037	704,111	196,1	11,349

17,769	32,13	22,02	0,422
--------	-------	-------	-------

35,588	263,659	157,576	4,428
11,178	4,949	4,464	0,494
0,05	0,052	16,4	1,44
64,585	300,79	200,46	6,783

21,114	20,967	10,59	4,004
34,61	68,65	22,356	1,087
13,281	70,833	17,185	1,156
31,275	165,011	21,651	0,96
12,55	4,006	3,7	0,102
9,9	58,2	17,1	1,35
122,73	387,667	92,582	8,659
187,315	688,457	293,042	15,442

181,166	240,817	28,045	0,882
16,5	97	28,5	2,25
11,052	3,302	3,676	0,375
25	17	11	1,25
233,718	358,119	71,221	4,757

27,687	20,28	11,232	0,369
39,534	41,794	17,748	0,823
39,692	199,453	57,132	2,457
11,75	2,206	3,7	0,442
13,2	77,6	22,8	1,8
131,863	341,332	112,612	5,892
365,581	699,451	183,833	10,649
39,534	41,794	17,748	0,823
39,692	199,453	57,132	2,457
11,75	2,206	3,7	0,442
13,2	77,6	22,8	1,8
131,863	341,332	112,612	5,892
364,681	683,051	178,173	10,219