

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №8

О.Н. Косянков

20\_\_ г.



"Утверждено"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кенесарина

20\_\_ г.



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет для г. Калининграда МАОУ СОШ №8  
2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.2.2.4.390-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность, кКал	Витамины (мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Непосвящ.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2 Булгуровый на дрожжах хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и	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 Варено 30/30/15	1716	200	1,830	1,324	6,380	46,536	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
4 Фруктовый напиток с молоком без сахара 1/200	-/-	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
Итого:		525	24,512	18,052	54,556	478,746	0,322	37,474	0,079	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104

02 день вторник (1 неделя)														
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	36	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 Выпечка крупный запеченный в соусе 1/90	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
4 Рататуй 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	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,600	0,200	0,690	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	0,600	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	22,727	29,418	72,232	644,596	0,356	43,452	1,618	10,316	136,959	316,937	135,143	5,083
Всего:			47,240	47,470	126,788	1123,342	0,678	80,925	1,697	12,772	487,088	700,010	282,790	10,188

03 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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2 Жаркое по-домашнему с крупшей 1/200	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
3 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
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,800	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
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

04 день среда (1 неделя)														
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	1,668	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 Мясо тушеное (винный) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4 Капша гречневая с мясом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,373	
5 Напиток из лимонада без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	0,690	11,052	3,302	3,676	0,375
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,600	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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	1248,752	1,213	77,984	1,845	15,589	213,116	712,722	319,578	13,070

05 день среда (1 неделя)														
Завтрак														
1 Омлет с курятиной и картофелем 1/200	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
2 Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/-	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 Капша 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
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,600	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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

06 день														
Завтрак														
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	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	0,000	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350
<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>53,922</b>	<b>0,458</b>	<b>7,290</b>	<b>164,564</b>	<b>434,195</b>	<b>128,156</b>	<b>5,619</b>
<b>Весов:</b>			<b>53,958</b>	<b>47,788</b>	<b>116,414</b>	<b>1 111,579</b>	<b>0,665</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	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	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	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,060	0,021	3,544	22,005	159,133	106,401	3,573
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	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,000	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350
<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>
<b>Обед</b>														
1	Внедрет овсяной 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	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	Плов перловый с курцей 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
4	Компот из ягод 3/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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,000	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<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>34,727</b>	<b>0,679</b>	<b>10,809</b>	<b>125,904</b>	<b>423,569</b>	<b>134,477</b>	<b>5,319</b>
<b>Весов:</b>			<b>47,241</b>	<b>54,209</b>	<b>145,405</b>	<b>1 258,470</b>	<b>0,954</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 1/20/20	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)/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
3	Чай заварной с лимонком без сахара 1/200	1666	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	-	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120	0,000	1,380	1,380	19,800	116,400	34,200	2,700
<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>
<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	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	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
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
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	0,000	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350
<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>34,251</b>	<b>0,415</b>	<b>9,029</b>	<b>137,067</b>	<b>403,284</b>	<b>103,576</b>	<b>6,125</b>
<b>Весов:</b>			<b>50,318</b>	<b>46,856</b>	<b>168,060</b>	<b>1 295,219</b>	<b>3,419</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	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) (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	1,324	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>0,490</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,207</b>
<b>Обед</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	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	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
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,000	0,000	0,920	20,550	19,356	8,200	0,452
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,000	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<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>
<b>Весов:</b>			<b>49,381</b>	<b>53,619</b>	<b>122,402</b>	<b>1 169,702</b>	<b>1,093</b>	<b>101,138</b>	<b>1,899</b>	<b>10,021</b>	<b>541,760</b>	<b>761,439</b>	<b>254,166</b>	<b>10,006</b>

**07 день вторника (2 недели)**

Завтрак															
Виточек куринный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с															
1	Курочкой 1/30	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	Ратт 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
3	Чай заварной с лимонком без сахара 1/200/5	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	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,920	0,920	0,000	0,920	17,600	22,800	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			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	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	Рисовый суп Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,888	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Пшеница мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,535	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Капша 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	0,375
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,660	0,660	0,000	0,920	121,647	430,421	205,760	7,960
<b>Итого:</b>			730	30,978	33,065	93,926	797,207	0,570	26,711	0,458	10,529	121,647	691,440	316,269	12,659

**Всего:**

**08 день среды (2 недели)**

Завтрак															
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	Омлет с сыром 1/150	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	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
4	Фрукты свежие (яблоко) (ч)1/100	-/-	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
<b>Итого:</b>			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	Салат из свеклы с сыром 1/60	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	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	Картофель тушеный с печеню 1/200	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	Компот из яблок без сахара 1/200	1175	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,000	2,000	0,040	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	0,080	0,920	13,200	77,600	38,800	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			700	25,099	24,007	66,998	584,488	0,263	82,593	0,914	8,852	162,520	438,858	115,228	9,289

**Всего:**

**09 день четверга (2 недели)**

Завтрак															
1	Салат Оливия 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	Виточек мясной запеченный в соусе 1/90	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	Капша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,061	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,460	6,600	11,400	0,900	0,900
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
<b>Итого:</b>			520	17,832	23,429	65,880	544,110	0,452	49,43	0,789	6,968	81,168	312,409	66,930	3,704

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	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	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	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,072	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ябл. без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,019	1,920	8,860	0,012	2,000	0,120	12,550	4,006	3,700	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	13,200	77,600	38,800	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			700	28,905	28,771	75,810	677,254	0,471	18,887	0,733	11,858	100,071	419,236	211,645	7,551

**Всего:**

**10 день пятница (2 недели)**

Завтрак															
1	Пудинг творожный без сахара с яблоком 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	0,100	2,400	3,000	0,040	0,040	0,020
3	Фрукты свежие (яблоко) (ч)1/100	-/-	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	Чай заварной с лимонником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,834	0,000	0,040	0,000	0,920	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	13,200	77,600	38,800	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			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

**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	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Уха 1/200	339	200	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	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша 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	0,119	1,960	8,880	0,006	2,000		0,690	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			0,690	9,900	58,200	17,100	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>0,510</b>	<b>10,833</b>	<b>353,785</b>	<b>120,967</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>0,424</b>	<b>0,470</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 повареньки (3 недели)****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	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	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) (ч)/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
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>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>	

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,638	21,114	20,967	10,590	4,004
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	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
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	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			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			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<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>0,706</b>	<b>11,329</b>	<b>153,781</b>	<b>372,073</b>	<b>165,009</b>	<b>10,535</b>	
<b>Всего:</b>		<b>54,914</b>	<b>53,552</b>	<b>135,149</b>	<b>1,242,222</b>	<b>88,783</b>	<b>0,857</b>	<b>88,783</b>	<b>0,785</b>	<b>13,785</b>	<b>503,910</b>	<b>755,146</b>	<b>312,665</b>	<b>15,640</b>	

**12 день вторника (3 недели)****Завтрак**

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	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
3	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
4	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>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>	

**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	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	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	Мясо тушеное (винный) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша 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	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	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
<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>1,785</b>	<b>211,534</b>	<b>780,098</b>	<b>301,172</b>	<b>12,439</b>	

**13 день среда (3 недели)****Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	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	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
3	Каша 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
4	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/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
<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>	

**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	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	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	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			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,202</b>	<b>23,224</b>	<b>81,267</b>	<b>634,895</b>	<b>0,424</b>	<b>54,954</b>	<b>0,470</b>	<b>7,119</b>	<b>164,540</b>	<b>443,390</b>	<b>118,284</b>	<b>5,552</b>	

<b>Всего:</b>				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 четверги (3 недели)**

<b>Завтрак</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 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	231,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119	
3 Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	1,912	31,275	165,011	165,011	21,651	0,960	
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	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350	
<b>Итого:</b>		530	18,960	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	78,812	4,293	

**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 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 Бифштекс на курином 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 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	3,573
5 Компот из яблок 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	0,102
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	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>		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:**

**15 день пятница (3 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,381	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743	
2 Масло сливочное порционное 1/10	-2	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 1/50	-/-	50	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	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 Фрукты свежие (яблоко) (ч)1/100	-/-	100	0,550	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		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	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 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	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	11,750	2,206	2,206	0,442	0,442
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	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>		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:**

**16 день понедельник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
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 Булгур ГОРЧИЦА на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сметаной 1/200	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) (ч)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,001	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,330	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>		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	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 Пицца 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 Ушиш 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 Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960	0,960
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	42,150	9,900	0,030	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	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>		730	27,774	27,458	78,026	670,316	0,278	40,439	0,433	7,458	142,543	417,513	135,413	5,192

**Всего:**

**17 день вторник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
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	

Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей													
1	капусты 1/30	1750	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимонком 1/200/5	0280	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,050			0,690	9,900	58,200	1,350
<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>													
1	Салат Осенний 1/60	665	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	0,533
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	4,626	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	2,880	25,674	43,274	14,268
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	16,486	21,187	24,301	353,828	0,360	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	2,040	0,240	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	1,052	11,052	3,302	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>													
<b>Всего:</b>													
<b>18 день среда (4 недели)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703
2	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	0,761
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	2,550
4	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	1,250
<b>Итого:</b>													
<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
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
3	Суфле из печени 1/90	1714	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394
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
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	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	1,350
<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	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400
<b>Итого:</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		1,658	21,114	20,967	10,590
2	Расоляк Лениградский 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
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	12,502	80,677	44,914
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
5	Компот из яблок 3/м без сахара 1/200	1225	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	1,350
<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	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	0,240	0,240	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676
5	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	1,250
<b>Итого:</b>													
<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

Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей													
1	капусты 1/30	1750	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,060	0,021	3,544	22,005	159,153	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимонком 1/200/5	0280	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,050			0,690	9,900	58,200	1,350
<b>Итого:</b>													
<b>Обед</b>													
1	Салат Осенний 1/60	665	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	0,533
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	4,626	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	2,880	25,674	43,274	14,268
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	16,486	21,187	24,301	353,828	0,360	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	2,040	0,240	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		1,052	3,302	0,375
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>													
<b>Всего:</b>													
<b>18 день среда (4 недели)</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703
2	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	0,761
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	2,550
4	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	1,250
<b>Итого:</b>													
<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
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
3	Суфле из печени 1/90	1714	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394
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
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	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	1,350
<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	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400
<b>Итого:</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		1,658	21,114	20,967	10,590
2	Расоляк Лениградский 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
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	12,502	80,677	44,914
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
5	Компот из яблок 3/м без сахара 1/200	1225	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	1,350
<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	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	0,240	0,240	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000			

2	Супл овошној с зеленим горошком со сметаной на бутлоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,131	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жељко по-дошпаневу с мазом 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 на јаблук 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 Дјакано-пшенични 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
	Износ:		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
	Возвр:			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

