

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ ООШ № 15
Д.А. Петров
26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"
Б.А. Кененсаринов
26 августа 2024 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда МАОУ ООШ № 15
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,	Жиры,	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,46	167,72	0,129	0,83	0,031	2,04	89,209	148,69	69,746	2,105
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	202,43	123,03	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:				14,998	19,72	49,33	434,79	0,254	36,8	0,13	2,473	397,4	344,58	110,29	4,172
Обед															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,74	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	10,37	118,67	0,061	6,08	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,88	150,74	0,122	32,9	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	13,46	234,46	0,357	0,96	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:				21,401	31,608	74,05	666,27	0,658	42,7	1,618	9,941	134,58	298,26	110,53	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,4	#####	0,913	79,5	1,748	12,414	531,99	642,84	220,82	9,474
02 день вторник (1 неделя)															

Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		730	29,839	28,128	85,37	714	0,407	38,7	0,463	130,19	399,47	217,46	7,856
сего:			49,772	53,661	140,5	#####	1,165	78,3	1,935	15,598	714,7	324,48	13,059

3 день среда (1 неделя)

автрак

Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,25	0,075	0,49	0,292	5,829	325,35	26,46	2,561
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	17	11	1,25
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	55,864	10,3	0,077
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:		510	22,567	27,15	32,95	466,41	0,171	36,3	0,309	6,734	456,42	64,86	5,237

Обед

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	ГТК №333		4,718	6,591	13,49	132,13	0,093	9,24	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	21,33	207,75	0,1	0,03	0,027	2,242	37,447	192,17	28,517	0,685
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,51	0,161	27,1	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
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
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:		530	25,302	22,644	79,83	624,33	0,44	53,9	0,458	7,29	164,56	434,2	128,16	5,619
Всего:			47,87	49,794	112,8	#####	0,61	90,2	0,767	14,024	556,25	890,61	193,02	10,856

14 день четверг (1 неделя)

Воспиток

Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,3	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,12	251,69	0,357	0,72	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,67	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494
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:		530	20,913	24,6	69,82	584,32	0,663	15,1	0,297	8,247	84,5	318,28	157,08	7,013

Обед

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,07	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,08	0,054	23,3	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,83	0,117	3,4	0,32	5,577	40,088	276,16	76,576	1,976
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	8,72	0,012	0,08	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
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	26,328	29,55	75,69	674,01	0,291	34,7	0,679	10,809	125,9	423,57	134,48	5,319
Всего:			47,241	54,149	145,5	#####	0,954	49,8	0,975	19,056	210,4	741,85	291,55	12,332

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,69	23,45	314,91	2,571	0,58	0,117	0,64	195,87	261,76	29,332	0,743
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
Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,12			1,38	19,8	116,4	34,2	2,7

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	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
5	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 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого:			730	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029	137,07	403,28	103,58	6,125
Всего:				50,318	46,576	168,06	1 292,70	3,419	69,872	0,532	11,249	388,79	801,75	181,78	11,193

16 день понедельник (2 недели)

Вастрак

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	126,55	177,45	51,694	1,207
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	202,43	123,03	19,24	0,74
3	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	
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	373,34	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	178,72	53,802	2,303
4	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
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	24,276	32,808	68,746	667,359	0,765	63,388	1,81	8,586	154,3	349,6	124,57	5,8
Всего:				39,926	55,197	118,495	1 130,46	1,026	100,42	1,95	10,039	589,04	722,95	216,8	9,074

17 день вторник (2 недели)

Вастрак

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	29,121	99,748	46,954	1,09
2	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
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	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:			515	18,143	22,325	55,147	494,087	0,286	46,524	0,648	8,073	102,4	261,02	110,51	4,699

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	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
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	35,588	263,66	157,58	4,428
4	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	
5	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:			690	28,295	29,069	88,457	728,628	0,429	29,315	0,738	11,702	114,82	415,43	213,04	7,747
Всего:				46,437	51,395	143,604	1 222,72	0,716	75,839	1,386	19,775	217,22	676,45	323,55	12,447

18 день среда (2 недели)

Вастрак

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	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,01	271,13	22,05	2,134
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			530	19,668	26,499	31,687	443,914	0,173	39,08	1,412	7,347	360,15	414,92	76,77	4,782
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	52,588	42,134	13,9	0,789
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	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	40,908	208,98	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	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			700	25,708	29,172	65,197	626,167	0,402	66,433	0,498	8,495	164,66	370,96	153,97	6,492
Всего:				45,376	55,671	96,884	1 070,08	0,575	105,51	1,91	15,842	524,81	785,88	230,74	11,274

99 день четверг (2 неделя)

Застрахов															
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	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	13,458	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	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	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	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			520	17,661	23,446	65,7	544,455	0,491	5,022	0,789	6,814	79,429	304,94	70,867	4,044

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	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	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
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	35,588	263,66	157,58	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	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			700	28,905	28,651	75,91	677,114	0,471	18,887	0,733	11,858	100,07	419,34	211,65	7,551
Всего:				46,566	52,096	141,61	1 221,57	0,962	23,909	1,522	18,671	179,5	724,28	282,51	11,594

0 день пятница (2 неделя)

автрак															
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
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	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,39	362,5	53,341	2,604

бед															
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 рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
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	159,15	106,4	3,573
5	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
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	32,58	25,833	82,907	694,424	0,926	42,952	0,364	9,166	170,68	720,5	220,5	8,027

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	89,209	148,69	69,746	2,105
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	202,43	123,03	19,24	0,74
3	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
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:			500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473	397,4	344,58	110,29	4,172

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	21,114	20,967	10,59	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 в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	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	18,881	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				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	25,475	30,42	78,711	690,523	0,507	50,944	0,754	10,406	154,65	344,23	149,55	10,178
Всего:				40,472	50,14	128,04	1 125,31	0,761	87,702	0,884	12,879	552,05	688,81	259,84	14,35

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	17,769	32,13	22,02	0,422
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	40,088	276,16	76,576	1,976
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	22,212	21,409	65,106	541,954	0,252	8,341	1,472	8,322	84,235	391,94	126,46	4,722

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	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	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	114,5	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	159,15	106,4	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	29,884	28,119	85,814	715,863	0,406	36,354	0,403	9,059	129,43	399,67	216,54	7,79
Всего:				52,096	49,528	150,92	1 257,82	0,657	44,695	1,875	17,381	213,66	791,61	343	12,512

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	111,17	235,43	20,9	2,629
2	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
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:			540	19,301	19,571	41,502	419,356	0,193	37,606	0,278	5,419	230,14	385,89	65	5,755

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	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,17	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	100,55	34,275	1,281
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
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
того:		730	25,202	23,132	81,267	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119	164,54	443,39	118,28	5,352
сего:			44,503	42,704	122,769	1 053,42	0,618	92,559	0,748	12,538	394,68	829,28	183,28	11,108

день четверг (3 неделя)

итрак

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
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
Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494
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
того:		530	18,86	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,04	70,812	4,293

сего

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
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
Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,43	56,396	1,001
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
Компот из ягод 3/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
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
того:		730	29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714	115,22	407,35	213,04	7,37
сего:			48,674	56,022	140,319	1 260,17	0,94	48,016	0,608	16,846	213,03	729,4	283,85	11,663

день пятница (3 неделя)

супрак

Запеканка творожная без сахара со сметаной	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,34	342,2	38,665	0,978
Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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
того:		500	26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,39	362,5	53,341	2,604

сего

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
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
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
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
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
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
того:		730	25,039	30,814	81,438	703,237	0,745	11,921	1,387	10,855	100,38	365,8	180,67	7,686
сего:			51,525	54,297	137,024	1 242,87	4,001	47,762	1,571	11,956	402,77	728,3	234,02	10,289

день понедельник (4 неделя)

итрак

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	126,55	177,45	51,694	1,207
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	202,43	123,03	19,24	0,74
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
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	90,77	55,864	10,2	0,077

Итого:			550	15,65	22,389	49,149	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	2,15,34	92,234	3,274
Обед															
1	Салат «вошной» 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
2	1/2 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	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,37	56,457	1,004
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	165,01	21,651	0,96
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	27,845	27,363	79,346	675,027	0,278	40,43	0,433	7,458	142,55	417,59	135,45	5,193
Всего:				43,495	49,752	129,095	1 138,12	0,538	77,465	0,573	8,911	577,29	790,93	227,69	8,466

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгариновка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138		3,384	26,346	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		0,021		3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
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 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06				0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		505	20,224	22,201	66,982	548,632	0,673	13,971	0,159	0,159	7,628	71,429	303,72	150,96	6,759

Обед

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	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	2,08	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	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4 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
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	24,461	31,76	76,594	690,061	0,733	55,567	1,366	8,636	130,26	328,25	110,71	5,755
Всего:			44,685	53,961	143,576	1 238,69	1,406	69,539	1,525	16,264	201,69	631,97	261,67	12,514

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1 Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,5	20	3,092
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	80,77	55,864	10,3	0,077
3 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
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:		530	20,54	22,568	33,368	418,744	0,18	36,232	0,324	5,945	231,63	393,57	58,4	5,769

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	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	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
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	16,737	108	48,907	1,006
4 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
5 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
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	21,791	28,878	62,965	598,928	0,326	71,454	0,88	9,631	158,41	310,55	137,7	5,58
Всего:			42,331	51,446	96,333	1 017,67	0,506	107,69	1,204	15,576	390,04	704,11	196,1	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	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
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	35,588	263,66	157,58	4,428
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	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	1,44
Итого:			500	24,017	22,104	62,106	543,429	0,471	6,341	1,472	8,943	64,585	300,79	200,46	6,783

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	21,114	20,967	10,59	4,004
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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
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		0,021	1,912	31,275	165,01	21,651	0,96
5	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
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	23,156	30,621	87,354	717,633	0,582	20,301	0,247	9,347	122,73	387,67	92,582	8,659
Всего:				47,174	52,725	149,46	1 261,06	1,052	26,642	1,719	18,289	187,32	688,46	293,04	15,442

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	181,17	240,82	28,045	0,882
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,1			1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с пивовником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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	21,715	16,087	84,883	571,176	1,54	35,555	0,107	1,922	233,72	358,12	71,221	4,757

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 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	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	199,45	57,132	2,457
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	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	131,86	341,33	112,61	5,892
Всего:				45,941	49,151	149,889	1 225,68	2,329	109,32	0,785	10,297	365,58	699,45	183,83	10,649

Завтрак

1	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
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	199,45	57,132	2,457
3	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
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:			700	24,226	33,144	65,006	655,226	0,789	73,766	0,678	8,374	131,86	341,33	112,61	5,892
Всего:				45,417	56,617	144,301	1 268,43	2,31	109,32	0,825	10,167	364,68	683,05	178,17	10,219