

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МБОУ СОШ г. Пионерский

Т.В. Леткова

"17" января 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

И.В. Фирного

"17" января 2025 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет Пионерский ГО
2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20														
Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473	397,404	344,579	110,286	4,172
Обед														
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03				20,55	19,356	8,2	0,452
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		730	21,401	31,608	74,048	666,27	0,658	42,696	1,618	9,941	134,581	298,263	110,531	5,302
Всего:			36,399	51,328	123,377	1 101,06	0,913	79,454	1,748	12,414	531,985	642,842	220,816	9,474
02 день вторник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:		505	19,933	25,533	55,176	530,234	0,758	39,59	1,472	6,521	83,839	315,232	107,016	5,203
Обед														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		730	29,839	28,128	85,373	714	0,407	38,743	0,463	9,077	130,187	399,472	217,461	7,856
Всего:			49,772	53,661	140,549	1 244,23	1,165	78,333	1,935	15,598	214,026	714,704	324,477	13,059
03 день среда (1 неделя)														
Завтрак														
1 Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35

Итого:		510	22,567	27,15	32,949	466,41	0,171	36,282	0,309	6,734	391,685	456,415	64,86	5,237
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 Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ГТК №333		4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353
3 Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	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	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
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:		530	25,302	22,644	79,831	624,331	0,44	53,922	0,458	7,29	164,564	434,195	128,156	5,619
Всего:			47,87	49,794	112,78	1 090,74	0,61	90,203	0,767	14,024	556,248	890,61	193,016	10,856

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	23,646	22,377	12,747	0,477
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4 Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921	0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		530	20,913	24,6	69,818	584,324	0,663	15,093	0,297	8,247	84,5	318,282	157,077	7,013
Обед														
1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829	0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4 Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		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	26,328	29,55	75,686	674,006	0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
Всего:			47,241	54,149	145,505	1 258,33	0,954	49,819	0,975	19,056	210,404	741,851	291,554	12,332

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак														
1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,69	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,64	195,868	261,762	29,332	0,743
2 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	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
4 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
Итого:		360	24,467	16,41	80,024	565,66	2,726	35,621	0,117	2,22	251,72	398,464	78,208	5,068
Обед														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4 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	0,96
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
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	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
Всего:			50,318	46,576	168,06	1 292,70	3,419	69,872	0,532	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак														
1 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	126,545	177,453	51,694	1,207
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:		550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234	3,274
Обед														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823

20. _____

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	266,335	342,203	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	302,387	362,504	53,341	2,604

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 рыбный 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 из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	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	82,902	694,424	0,926	42,952	0,364	9,166	120,679	477,586	230,504	8,027
Всего:			59,067	49,316	138,488	1 234,06	4,182	78,793	0,548	10,266	423,066	840,09	283,845	10,631

11 день понедельник (3 неделя)**Завтрак**

1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3 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	397,404	344,579	110,286	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	154,649	344,232	149,554	10,178
Всего:			40,472	50,14	128,04	1 125,31	0,761	87,702	0,884	12,879	552,053	688,811	259,839	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	276,156	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	391,935	126,46	4,722

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	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	114,503	57,064	0,996
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		730	29,884	28,119	85,814	715,863	0,406	36,354	0,403	9,059	129,425	399,673	216,543	7,79
Всего:			52,096	49,528	150,92	1 257,82	0,657	44,695	1,875	17,381	213,66	791,608	343,003	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	111,166	235,426	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	230,136	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	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
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	47,16	100,554	34,275	1,281
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		25,202	23,132	81,267	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119	164,54	443,39	118,284	5,352
Всего:				44,503	42,704	122,769	1 053,42	0,618	92,559	0,748	12,538	394,676	829,28	183,284	11,108

Итого:

Всего:

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	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Капша 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	0,96
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 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		530		18,86	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	70,812	4,293

Итого:

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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
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		29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	213,038	7,37
Всего:				48,674	56,022	140,319	1 260,17	0,94	48,016	0,608	16,846	213,03	729,396	283,85	11,663

Всего:

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	266,335	342,203	38,665	0,978
2	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
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
Итого:		500		26,487	23,483	55,586	539,637	3,256	35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604

Итого:

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 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	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 гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	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		25,039	30,814	81,438	703,237	0,745	11,921	1,387	10,855	100,379	365,797	180,674	7,686
Всего:				51,525	54,297	137,024	1 242,87	4,001	47,762	1,571	11,956	402,766	728,301	234,015	10,289

Всего:

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	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
Итого:		550		15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	434,74	373,343	92,234	3,274

Итого:

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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	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	165,011	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	142,547	417,59	135,452	5,193
Всего:				43,495	49,752	129,095	1 138,12	0,538	77,465	0,573	8,911	577,287	790,933	227,686	8,466

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	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	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	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	7,628	71,429	303,72	150,955	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	178,723	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	130,263	328,249	110,713	5,755
Всего:				44,685	53,961	143,576	1 238,69	1,406	69,539	1,525	16,264	201,692	631,969	261,669	12,514

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	115,96	262,501	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	393,565	58,4	5,769

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	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	Тефтели 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	108,003	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	158,407	310,546	137,7	5,58
Всего:				42,331	51,446	96,333	1 017,67	0,506	107,686	1,204	15,576	390,037	704,111	196,1	11,349

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	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	263,659	157,576	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	165,011	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	387,667	92,582	8,659
Всего:				47,174	52,725	149,46	1 261,06	1,052	26,642	1,719	18,289	187,315	688,457	293,042	15,442

20 день пятница (4 неделя)

астрок

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	181,166	240,817	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 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
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	233,718	358,119	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	199,453	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	131,863	341,332	112,612	5,892
Всего:				45,941	49,151	149,889	1 225,68	2,329	109,321	0,785	10,297	365,581	699,451	183,833	10,649

Всего:

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	199,453	57,132	2,457
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			700	24,226	33,144	65,006	655,226	0,789	73,766	0,678	8,374	131,863	341,332	112,612	5,892
Всего:				45,417	56,617	144,301	1 268,43	2,31	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219