

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г

\_\_\_\_\_  
О.А. Шапошников  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	160	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 на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром	17	60	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	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
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)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
<i>Итого:</i>			<b>520</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>
<i>Обед</i>															
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	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Биточек куриный 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	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 изюма 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
<i>Итого:</i>			<b>730</b>	<b>22,727</b>	<b>29,418</b>	<b>72,232</b>	<b>644,596</b>	<b>0,356</b>	<b>43,452</b>	<b>1,618</b>	<b>10,316</b>	<b>136,959</b>	<b>316,937</b>	<b>135,143</b>	<b>5,083</b>
<i>Всего:</i>				<b>47,240</b>	<b>47,470</b>	<b>126,788</b>	<b>1 123,342</b>	<b>0,678</b>	<b>80,925</b>	<b>1,697</b>	<b>12,772</b>	<b>487,088</b>	<b>700,010</b>	<b>282,790</b>	<b>10,188</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															
<i>Завтрак</i>															
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 курицей 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			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>54,575</b>	<b>495,080</b>	<b>0,385</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>6,632</b>	<b>85,055</b>	<b>324,760</b>	<b>143,748</b>	<b>5,288</b>
<i>Обед</i>															
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 (свинина) 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		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
<i>Итого:</i>			<b>730</b>	<b>28,812</b>	<b>32,672</b>	<b>86,094</b>	<b>753,672</b>	<b>0,827</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,957</b>	<b>128,061</b>	<b>387,962</b>	<b>175,630</b>	<b>7,782</b>

**Всего:** 49,625 54,175 140,669 1 248,752 1,213 77,984 1,845 15,589 213,116 712,722 319,378 13,070

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей 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	25,000	17,000	11,000	1,250
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	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>530</b>	<b>28,656</b>	<b>25,052</b>	<b>36,583</b>	<b>486,420</b>	<b>0,225</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,753</b>	<b>270,722</b>	<b>477,582</b>	<b>107,979</b>	<b>6,761</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	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ТТК №333		4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное запечённый 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>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>Всего:</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	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		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			0,690	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>

**Обед**

1	Салат из свеклы отварной 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	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	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			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>Всего:</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 1/120/20	223		19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)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
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120			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>

**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	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	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	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

<i>Итого:</i>			<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>Всего:</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	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	Бутерброд на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром	17	60	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	-/-	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
<i>Итого:</i>			<b>560</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>	<b>0,328</b>	<b>37,750</b>	<b>0,090</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,206</b>

*Обед*

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			<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>Всего:</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 вторник (2 неделя)**

*Завтрак*

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	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
3	Чай заварной с лимоном 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	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			<b>515</b>	<b>18,143</b>	<b>22,325</b>	<b>55,147</b>	<b>494,087</b>	<b>0,286</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>8,073</b>	<b>102,400</b>	<b>261,019</b>	<b>110,509</b>	<b>4,699</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	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
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	0,240	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
<i>Итого:</i>			<b>730</b>	<b>30,978</b>	<b>33,065</b>	<b>93,926</b>	<b>797,207</b>	<b>0,570</b>	<b>26,711</b>	<b>0,458</b>	<b>10,329</b>	<b>121,647</b>	<b>430,421</b>	<b>205,760</b>	<b>7,960</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,121</b>	<b>55,391</b>	<b>149,074</b>	<b>1 291,294</b>	<b>0,856</b>	<b>73,235</b>	<b>1,106</b>	<b>18,402</b>	<b>224,047</b>	<b>691,440</b>	<b>316,269</b>	<b>12,659</b>

**08 день среда (2 неделя)**

*Завтрак*

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	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) (v)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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			<b>530</b>	<b>21,621</b>	<b>28,035</b>	<b>30,910</b>	<b>462,442</b>	<b>0,175</b>	<b>39,590</b>	<b>1,415</b>	<b>7,341</b>	<b>407,721</b>	<b>468,709</b>	<b>94,220</b>	<b>5,467</b>

*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 печенью 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	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,099</b>	<b>24,007</b>	<b>66,998</b>	<b>584,448</b>	<b>0,363</b>	<b>82,593</b>	<b>0,914</b>	<b>8,852</b>	<b>162,520</b>	<b>438,858</b>	<b>115,228</b>	<b>9,289</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,720</b>	<b>52,042</b>	<b>97,907</b>	<b>1 046,889</b>	<b>0,538</b>	<b>122,183</b>	<b>2,329</b>	<b>16,193</b>	<b>570,241</b>	<b>907,567</b>	<b>209,448</b>	<b>14,756</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек 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	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
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,832</b>	<b>23,429</b>	<b>65,480</b>	<b>544,110</b>	<b>0,452</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>6,968</b>	<b>81,168</b>	<b>312,409</b>	<b>66,930</b>	<b>3,704</b>

**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	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,905</b>	<b>28,711</b>	<b>75,810</b>	<b>677,254</b>	<b>0,471</b>	<b>18,887</b>	<b>0,733</b>	<b>11,858</b>	<b>100,071</b>	<b>419,336</b>	<b>211,645</b>	<b>7,551</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,736</b>	<b>52,140</b>	<b>141,290</b>	<b>1 221,364</b>	<b>0,923</b>	<b>23,830</b>	<b>1,522</b>	<b>18,826</b>	<b>181,239</b>	<b>731,745</b>	<b>278,576</b>	<b>11,254</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный без сахара с изюмом 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	0,020
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)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	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		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			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,191</b>	<b>23,473</b>	<b>79,295</b>	<b>613,202</b>	<b>1,521</b>	<b>35,555</b>	<b>0,147</b>	<b>1,792</b>	<b>232,818</b>	<b>341,719</b>	<b>65,561</b>	<b>4,327</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	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		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	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>9,041</b>	<b>120,967</b>	<b>467,205</b>	<b>189,280</b>	<b>7,945</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,780</b>	<b>53,920</b>	<b>162,873</b>	<b>1 347,895</b>	<b>2,866</b>	<b>77,381</b>	<b>0,510</b>	<b>10,833</b>	<b>353,785</b>	<b>808,923</b>	<b>254,841</b>	<b>12,273</b>

**11 день 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	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром	17	60	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	-/-	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>510</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		1,658	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 изюма 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>0,857</b>	<b>88,783</b>	<b>0,785</b>	<b>13,785</b>	<b>503,910</b>	<b>755,146</b>	<b>312,657</b>	<b>15,640</b>
<b>12 день вторник (3 неделя)</b>															

**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 (свинина) 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		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>211,534</b>	<b>780,098</b>	<b>301,172</b>	<b>12,439</b>
<b>13 день среда (3 неделя)</b>															

**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	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) (v)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	Картофель запечённый 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>5,352</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,630</b>	<b>42,267</b>	<b>120,649</b>	<b>1 041,520</b>	<b>0,609</b>	<b>92,545</b>	<b>0,720</b>	<b>12,028</b>	<b>426,450</b>	<b>852,719</b>	<b>197,434</b>	<b>11,483</b>
<b>14 день четверг (3 неделя)</b>															

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
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 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
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	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			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>18,860</b>	<b>25,041</b>	<b>71,055</b>	<b>585,024</b>	<b>0,499</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>7,132</b>	<b>97,811</b>	<b>322,043</b>	<b>70,812</b>	<b>4,293</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы отварной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	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 ягод з/м 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
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>29,814</b>	<b>31,042</b>	<b>69,164</b>	<b>675,287</b>	<b>0,442</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>9,714</b>	<b>115,218</b>	<b>407,354</b>	<b>213,038</b>	<b>7,370</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,674</b>	<b>56,082</b>	<b>140,219</b>	<b>1 260,311</b>	<b>0,940</b>	<b>48,016</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,030</b>	<b>729,396</b>	<b>283,850</b>	<b>11,663</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	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	0,020
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			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		11,178	4,949	4,464	0,494
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)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>360</b>	<b>23,847</b>	<b>23,771</b>	<b>58,578</b>	<b>543,637</b>	<b>2,707</b>	<b>35,641</b>	<b>0,157</b>	<b>2,090</b>	<b>250,946</b>	<b>383,711</b>	<b>73,336</b>	<b>4,757</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	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	0,080	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>26,221</b>	<b>28,072</b>	<b>80,886</b>	<b>681,068</b>	<b>0,479</b>	<b>12,604</b>	<b>1,387</b>	<b>10,802</b>	<b>99,600</b>	<b>375,641</b>	<b>208,403</b>	<b>7,741</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,068</b>	<b>51,842</b>	<b>139,464</b>	<b>1 224,705</b>	<b>3,186</b>	<b>48,245</b>	<b>1,544</b>	<b>12,893</b>	<b>350,546</b>	<b>759,352</b>	<b>281,739</b>	<b>12,498</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром	17	60	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	-/-	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>560</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>	<b>0,328</b>	<b>37,750</b>	<b>0,090</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,206</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		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
5	Компот из изюма 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>27,774</b>	<b>27,458</b>	<b>78,026</b>	<b>670,316</b>	<b>0,278</b>	<b>40,429</b>	<b>0,433</b>	<b>7,458</b>	<b>142,543</b>	<b>417,513</b>	<b>135,413</b>	<b>5,192</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,939</b>	<b>48,179</b>	<b>133,001</b>	<b>1 177,369</b>	<b>0,606</b>	<b>78,179</b>	<b>0,522</b>	<b>8,893</b>	<b>530,009</b>	<b>829,350</b>	<b>265,010</b>	<b>9,398</b>

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573

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 1/30	-/-	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>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>66,562</b>	<b>529,060</b>	<b>0,408</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,712</b>	<b>71,429</b>	<b>314,220</b>	<b>179,095</b>	<b>6,843</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		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			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,461</b>	<b>31,808</b>	<b>76,594</b>	<b>690,493</b>	<b>0,733</b>	<b>55,567</b>	<b>1,366</b>	<b>8,636</b>	<b>130,263</b>	<b>328,249</b>	<b>110,713</b>	<b>5,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,882</b>	<b>51,489</b>	<b>143,156</b>	<b>1 219,553</b>	<b>1,141</b>	<b>70,295</b>	<b>1,525</b>	<b>16,348</b>	<b>201,692</b>	<b>642,469</b>	<b>289,809</b>	<b>12,598</b>

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,114</b>	<b>19,798</b>	<b>43,599</b>	<b>449,030</b>	<b>0,222</b>	<b>38,010</b>	<b>0,574</b>	<b>4,304</b>	<b>253,480</b>	<b>442,386</b>	<b>108,953</b>	<b>6,771</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	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>29,242</b>	<b>24,921</b>	<b>62,778</b>	<b>592,367</b>	<b>1,213</b>	<b>95,263</b>	<b>1,461</b>	<b>8,564</b>	<b>172,432</b>	<b>451,067</b>	<b>107,105</b>	<b>9,709</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,356</b>	<b>44,719</b>	<b>106,377</b>	<b>1 041,397</b>	<b>1,435</b>	<b>133,273</b>	<b>2,035</b>	<b>12,868</b>	<b>425,912</b>	<b>893,453</b>	<b>216,057</b>	<b>16,479</b>

**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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,257</b>	<b>25,266</b>	<b>62,651</b>	<b>567,027</b>	<b>0,815</b>	<b>5,340</b>	<b>1,472</b>	<b>8,831</b>	<b>60,021</b>	<b>285,719</b>	<b>162,056</b>	<b>6,661</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с яблоками 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофель запеченный 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 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
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>23,016</b>	<b>28,403</b>	<b>72,534</b>	<b>637,830</b>	<b>0,416</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>7,569</b>	<b>137,836</b>	<b>333,054</b>	<b>132,935</b>	<b>9,035</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,273</b>	<b>53,670</b>	<b>135,185</b>	<b>1 204,857</b>	<b>1,231</b>	<b>53,377</b>	<b>1,724</b>	<b>16,400</b>	<b>197,857</b>	<b>618,773</b>	<b>294,991</b>	<b>15,696</b>

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020

3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,191</b>	<b>23,473</b>	<b>79,295</b>	<b>613,202</b>	<b>1,521</b>	<b>35,555</b>	<b>0,147</b>	<b>1,792</b>	<b>232,818</b>	<b>341,719</b>	<b>65,561</b>	<b>4,327</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,006</b>	<b>655,226</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,428</b>	<b>2,310</b>	<b>109,321</b>	<b>0,825</b>	<b>10,167</b>	<b>364,681</b>	<b>683,051</b>	<b>178,173</b>	<b>10,219</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"  
Идентификатор: 81ad2255-119b-49d6-ab06-2f16a6589265

ОТПРАВЛЕНО **ООО "ЭСПЕРАНТО"**, Шапошников Олег Александрович, Генеральный директор **21.11.23** 21:33 (MSK) Сертификат 01872D78008FAFB09F4D14A1FF78DDD170

УТВЕРЖДЕНО **МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29**, Зубов Алексей Максимович, Директор **22.11.23** 13:06 (MSK) Сертификат 00AF00288B3ED7EF5A57BF20D44CBE73F8