



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
 НАУКИ И ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ  
 Федеральное государственное научное учреждение  
 «ВНИИТЭ»  
 О.М. Зайсарова  
 2024 г. 30 августа

У 1В1РЖ/Д/Ю  
 Подпись и печать  
 Директор ООО «КК «Русский пир»»  
 30 августа 2024 г.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом сахарный диабет

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	В1	С	А	Е	Са	Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							Р	Мг	Fe	

01 день, понедельник (1 неделя)

Завтрак	1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
	2 Булочки 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	202,425	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) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	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

02 день

	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 яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	0,995	11,22	46,86	0,03	0,03	0,03	0,03	20,55	19,356	8,2	0,452
	6 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,69	0,99	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	1101,06	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 лимонном 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	0,08	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

03 день

	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 Бульон 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 пшенички без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,69	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	0,06	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	1244,23	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) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	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	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	

<i>Итого:</i>	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 крупной на бульоне 1/200	ТТК №333			4,718	6,591	13,485	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	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,006	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		0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>	530	25,302	22,644	79,831	624,331	0,44	53,922	0,458	7,29	0,458	164,564	434,195	128,156	5,619	
<i>Всего:</i>	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	0,06	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	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		0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>	530	20,913	24,6	69,818	584,324	0,663	15,093	0,297	8,247	0,297	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	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	39,84	390,829	0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,2	2,02	8,72	0,012	2	0,012	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		0,08	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<i>Итого:</i>	700	26,328	29,55	75,686	674,006	0,291	34,727	0,679	10,809	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
<i>Всего:</i>	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	100	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) (в/1)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	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	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		0,12	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
<i>Итого:</i>	360	24,467	16,41	80,024	565,66	2,726	35,621	0,117	2,22	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	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,006	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		0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>	730	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
<i>Всего:</i>	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 твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (в/1)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
4	Конфетный 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
<i>Итого:</i>	550	15,65	22,389	49,749	463,097	0,261	37,035	0,14	1,453	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
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

С УП овощниц с зеленым горошком со светланой на бульоне															
2	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	Рату ошонине с мясом	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	Компот из яблок без сахара	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
<i>Итого:</i>			700	24.276	32.808	68.746	667.359	0.765	63.388	1.81	8.586	154.295	349.603	124.57	5.8
<b>Всего:</b>				39.926	55.197	118.495	1 130.46	1.026	100.423	1.95	10.039	589.035	722.945	216.804	9.074

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

Бытчек куриный запеченный в соусе																
1	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	Рату 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	
<i>Итого:</i>				515	18.143	22.325	55.147	494.087	0.286	46.524	0.648	8.073	102.4	261.019	110.509	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 светланой 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	Капа 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
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	
<i>Итого:</i>				690	28.295	29.069	88.457	728.628	0.429	29.315	0.738	11.702	114.823	415.426	213.044	7.747
<b>Всего:</b>				46.437	51.395	143.604	1 222.72	0.716	75.839	1.386	19.775	217.223	676.445	323.553	12.447	

**08 день среда (2 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	Омлет с сыром	1/150	1425	150	15.239	21.021	1.682	256.879	0.062	0.41	0.243	4.858	230.012	271.126	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) (к)1/100		-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	3.5	0.2	2.5	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	
<i>Итого:</i>				530	19.668	26.499	31.687	443.914	0.173	39.08	1.412	7.347	360.151	414.92	76.77	4.782

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с картошкой и светланой на бульоне	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
2	Щи из свежей капусты с картошкой и светланой 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	208.981	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	
<i>Итого:</i>				700	25.708	29.172	65.197	626.167	0.402	66.433	0.498	8.495	164.66	370.955	153.972	6.492
<b>Всего:</b>				45.376	55.671	96.884	1 070.08	0.575	105.513	1.91	15.842	158.42	785.875	230.742	11.274	

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

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	Бытчек 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	Капа гречневая 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	1/20	-/-	20	1.2	0.2	10.4	48.2	0.04		0.46	6.6	38.8	11.4	0.9	
<i>Итого:</i>				520	17.661	23.446	65.7	544.455	0.491	5.022	0.789	6.814	79.429	304.943	70.867	4.044

**Обед**

1	Салат Овощной с картошкой	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	Капа 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
4	Компот из яблок 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	
<i>Итого:</i>				700	28.905	28.651	75.91	677.114	0.471	18.887	0.733	11.858	100.071	419.336	211.645	7.551

<b>Всего:</b>			46,566	52,096	141,61	1 221,57	0,962	23,909	1,522	18,671	179,5	724,279	282,512	11,594
<b>10 день пятница (2 недели)</b>														

<b>Завтрак</b>															
1	Зачекалка творожная без сахара со сметаной 1/150/50/50	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	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	0,375
<b>Итого:</b>			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

<b>Обед</b>															
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 курятины 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	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	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	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>			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	10,631

<b>11 день понедельник (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
	Бульбобул на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром														
2	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	0,2	25	17	11	1,25
4	Корфейный 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
<b>Итого:</b>			500	14,998	19,772	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473	397,404	344,579	110,286	4,172

<b>Обед</b>															
1	Салат из квашеной капусты со свежими 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,775	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 яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	0,200	11,22	46,86	0,03	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>			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	14,35

<b>12 день вторник (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	1,8
<b>Итого:</b>			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

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с кукрузой 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
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на														
2	Бульон 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	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	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	1,35
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>			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	12,512

<b>13 день среда (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с кукрузой 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	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	1,8
3	Корфейный 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	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
--------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	----	-------

**Осез**

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	10,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4 Картофельный суп-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	100,534	34,275	1,281
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	1,96	8,16	0,006	2	0,04	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	2	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,202</b>	<b>23,132</b>	<b>81,267</b>	<b>634,067</b>	<b>0,424</b>	<b>54,954</b>	<b>0,47</b>	<b>7,119</b>	<b>164,54</b>	<b>443,39</b>	<b>118,284</b>	<b>5,352</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,503</b>	<b>42,704</b>	<b>122,769</b>	<b>1 053,42</b>	<b>0,618</b>	<b>92,559</b>	<b>0,748</b>	<b>12,538</b>	<b>394,676</b>	<b>829,28</b>	<b>183,284</b>	<b>11,108</b>

**14 день четверг (3 недели)**

**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 Капуста перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	1,912	0,021	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	0,69	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	2	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>18,86</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 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 Бифштекс из курного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,034	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4 Капуста преченная с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	0,12	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1225	200	0,16	2,02	2,02	8,72	0,012	2	0,12	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	2	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>30,982</b>	<b>69,264</b>	<b>675,147</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>7,37</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,674</b>	<b>56,022</b>	<b>140,319</b>	<b>1 260,17</b>	<b>0,94</b>	<b>48,016</b>	<b>0,608</b>	<b>16,846</b>	<b>213,03</b>	<b>729,396</b>	<b>283,85</b>	<b>11,663</b>

**15 день пятница (3 недели)**

**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 лимоником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	3,676	0,375
3 Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>26,487</b>	<b>23,483</b>	<b>55,586</b>	<b>539,637</b>	<b>3,256</b>	<b>35,841</b>	<b>0,184</b>	<b>1,101</b>	<b>302,387</b>	<b>362,504</b>	<b>53,341</b>	<b>2,604</b>

**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 карповый 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 Капуста преченная с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	0,12	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	1,96	1,96	8,16	0,006	2	0,04	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	2	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>25,039</b>	<b>30,814</b>	<b>81,438</b>	<b>703,237</b>	<b>0,745</b>	<b>11,921</b>	<b>1,387</b>	<b>10,855</b>	<b>100,379</b>	<b>365,797</b>	<b>180,674</b>	<b>7,686</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,525</b>	<b>54,297</b>	<b>137,024</b>	<b>1 242,87</b>	<b>4,001</b>	<b>47,762</b>	<b>1,571</b>	<b>11,956</b>	<b>402,766</b>	<b>728,301</b>	<b>234,015</b>	<b>10,289</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1 Капса 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 Бучерборд 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	202,425	123,026	19,24	0,74
3 Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>22,389</b>	<b>49,749</b>	<b>463,097</b>	<b>0,261</b>	<b>37,035</b>	<b>0,14</b>	<b>1,453</b>	<b>434,74</b>	<b>373,343</b>	<b>92,234</b>	<b>3,274</b>

**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
---------------------------------	------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------



<i>Всього:</i>	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
<i>Всего:</i>		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

**Зачерпак**

20 день пятница (4 недели)															
Продукт твороживий с нязомком без сахара со сметаной															
1	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) (У) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>21,715</b>	<b>16,087</b>	<b>84,883</b>	<b>571,176</b>	<b>1,54</b>	<b>35,555</b>	<b>0,107</b>	<b>1,922</b>	<b>233,718</b>	<b>358,119</b>	<b>71,221</b>	<b>4,757</b>

**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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне															
2	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
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>65,006</b>	<b>654,506</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>

**Всего:**

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне															
2	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	8,88	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
<i>Итого:</i>			<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>700</b>	<b>45,941</b>	<b>49,151</b>	<b>149,889</b>	<b>1 225,68</b>	<b>2,329</b>	<b>109,321</b>	<b>0,785</b>	<b>10,297</b>	<b>365,581</b>	<b>699,451</b>	<b>183,833</b>	<b>10,649</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,43</b>	<b>2,31</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>

