

Директор  
МАОУ СОШ №43  
Н.И.Плестун  
28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"



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

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|                                | Наименование блюд                                                | №<br>рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |             | Энерг.<br>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 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) (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               | 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  | 0,1    | 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   | 47,771  | 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 Шницель 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 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  |
| 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 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) (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 |
| 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      | Компот из яблок 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  | 154,295 | 349,603 | 124,57  | 5,8   |
| Всего: |                                                             |      |     | 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 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  | 1,09  |
| 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  | 261,019 | 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 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  | 263,659 | 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  | 3,8    | 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 | 114,823 | 415,426 | 213,044 | 7,747  |
| Всего:                                                  |      |     | 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 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 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) (у) 1/100            | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35    |       | 0,2   | 25      | 17      | 1,1   | 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 | 360,151 | 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  |
| 2 Шницель 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  | 208,981 | 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    |
| Итого:                                                 |      | 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  |
| Всего:                                                 |      |     | 45,376 | 55,671 | 96,884 | 1 070,08 | 0,575 | 105,513 | 1,91  | 15,842 | 524,811 | 785,875 | 230,742 | 11,274 |

09 день, четверг (2 неделя)

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 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 | 165,011 | 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   |
| Итого:                                   |      | 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 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  | 263,659 | 157,576 | 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 | 100,071 | 419,336 | 211,645 | 7,551 |



|                                                                    |      |        |        |        |          |          |        |        |        |        |         |         |         |        |
|--------------------------------------------------------------------|------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Всего:                                                             |      | 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  |        |
| 10 день-пятница (2.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 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 твердым сыром 1/200/10/20   | 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 яблок 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 | 99,84    | 390,829  | 0,117  | 3,401  | 0,32   | 5,597  | 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  | 12,836 | 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   | 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:

Всего: 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

**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 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  |
| 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:

Всего: 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

**Обед**

|                                                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1 Витнегрет 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 | 56,896  | 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/м без сахара 1/200                           | 1225 | 200 | 0,16   | 2,02   | 8,72   | 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:

Всего: 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

**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:

Всего: 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 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   | 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:

Всего: 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

**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 твердым сыром 1/200/10/20 | 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 | 16,38  | 46,556  | 0,001 | 0,79  | 0,017 | 0,015 | 80,77   | 55,864  | 10,3   | 0,077 |

Итого:

Всего: 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 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 | 12,836 | 0,508 |
|---------------------------------|------|----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|



|        |                                                               |      |     |        |        |         |          |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 2      | ПЦ 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 яблок 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)

|                |                                                                              |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                              |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
| 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 |

|             |                                       |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
|-------------|---------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Обед</b> |                                       |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
| 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)

|                |                                             |      |     |       |        |        |         |       |        |       |       |        |         |      |       |
|----------------|---------------------------------------------|------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                             |      |     |       |        |        |         |       |        |       |       |        |         |      |       |
| 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 |

|             |                                                                  |      |     |        |        |        |          |       |         |       |        |         |         |        |        |
|-------------|------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|
| <b>Обед</b> |                                                                  |      |     |        |        |        |          |       |         |       |        |         |         |        |        |
| 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 куриные 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)

|                |                                |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
|----------------|--------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| <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              | 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 |

|             |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|-------------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Обед</b> |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 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)                                    |      |        |        |        |          |          |        |         |        |         |         |         |         |        |
| Завтрак                                                       |      |        |        |        |          |          |        |         |        |         |         |         |         |        |
| 1 Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30   | 922  | 150    | 17,825 | 15,467 | 83,506   | 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    |         |        | 3,15    | 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) (ц) 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 |
| Ужин                                                          |      |        |        |        |          |          |        |         |        |         |         |         |         |        |
| 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  | 199,453 | 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   | 131,863 | 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 |