

СОГЛАСОВАНО

Директор



25 августа 2025 г.



Генеральный директор ООО "БалтСервис"

УТВЕРЖДАЮ

А.С. Яковенко

25 августа 2025 г.



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Немана и Неманского р-на
2025-2026 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Итого:		22,567	27,15	32,949	466,41	0,171	36,510	022,567	6,27,15	39,32,949	56,446,41	64,86	0,171	5,237	36,282	0,309	6,734	391,685	456,415	64,86	5,237
Обед																					
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	15,60	0,888	3,65	23,4518	1,654,478	12,35	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508					
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ГТК №333		4,718	6,591	13,485	132,132	32	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353					
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751		0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685					
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511		0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281					
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16		0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442					
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3		0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35					
Итого:			530	25,302	22,644	79,831	624,331		0,44	53,922	0,458	7,29	164,564	434,195	128,156	5,619					
Всего:				47,87	49,794	112,78	1 090,74		0,61	90,203	0,767	14,024	556,248	890,61	193,016	10,856					
04 день четверг (1 неделя)																					
Завтрак																					
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737		0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477					
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694		0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119					
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673		0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573					
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,12	0,031	0,041	0,921		0	0,06	0		11,178	4,949	4,464	0,494					
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3		0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35					
Итого:			530	20,913	24,6	69,818	584,324		0,663	15,093	0,297	8,247	84,5	318,282	157,077	7,013					
Обед																					
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981		0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521					
2	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	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829		0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976					
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72		0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102					
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4		0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8					
Итого:			700	26,328	29,55	75,686	674,006		0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319					
Всего:				47,241	54,149	145,505	1 258,33		0,954	49,819	0,975	19,056	210,404	741,851	291,554	12,332					
05 день пятница (1 неделя)																					
Завтрак																					
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	0,581	19,977	15,69	23,447	314,906	29	2,571	0,581	0,117	0,64	195,868	261,762	29,332	0,743					
2	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	3100	0,65	0,1	8,95	17 39,3		0,035	35		0,2	25	17 02	11,25						
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	116,428	3 066,854	3,76	0	0,35	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375					
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,6	0,6	31,2	116,144,6	34	0,12			1,38	19,8	116,4	34,2	2,7					
Итого:			35,360	24,467	16,41	80,024	565,66	78	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	22,60	0,981	3,653	27,4185	20,253,545	11	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369					
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	2200	7,358	6,631	15,725	152,012	32	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	17	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	3137,108	5 206,565	21	0,061	0,6		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	2,206	8,16	3,7	0,006	0,4	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	58,2	72,3	1,1	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35					
Итого:			730	25,851	30,166	88,035	727,039	103	6,693	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	50,318	46,576	168,06	1 292,70	3,419	69,872	50,318	46,576	168,06	1 292,70	3,419	69,872
06 день понедельник (2 неделя)																					
Завтрак																					
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	196,031	0,1596	1,200	0,651	18,275	12,23,879	77,496,031	51	0,136	1,105	0,041	1,02	126,545	177,453	51,694	1,207				
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	0,150	6,66	0,12,49	20,10,54	23,0181,21	19	0,089	0,4	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74				
3	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	3100	0,65	0,1	8,95	17 39,3		0,035	35		0,2	25	17 02	11,25						
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	0,183	0,1524	80,638	55,846,556	10	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077					
Итого:			15,65	22,389	49,749	463,097	34,0261	37,550	0,15,65	122,389	4349,749	73,463,097	34,0261	37,550	0,15,65	122,389	4349,749	73,463,097	34,0261	37,550	0,15,65
Обед																					
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	2,860	0,749	1,3654	17,4,274	32,152,979	22	0,035	0,4	2,88	1,152	1,814	17,769	32,134	22,02	0,422				

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на																	Итого:	
2	бульоне 1/200	8,151	117,292	0,1454	15,200	0,4,146	17,567	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	16,486	21,187	0,1731	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 изюма без сахара 1/200	0,495	11,22	0,1501	200	0,495	11,22	46,86	0,03					20,55	19,356	8,2	0,452	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	0,04	20,8	0,04	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 недели)																		

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	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			690	28,295	29,069	88,457	728,628	0,429	29,315	0,738	11,702	114,823	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)															

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) (v)1/100	4	100	0,65	0,1	8,95	17,39,3	0,035	35		0,2	25	17,05	11,01	1,25	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	482	20	1,2	0,2	10,4	38,848,2	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																	13.04.2024		
1	Салат из свеклы с сыром 1/60	4,847	65,576	0,0387	60	1,63	1,4,407	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 картофелем и сметаной на бульоне 1/200	8,281	112,076	0,1442	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	343,955		0,1702	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	8,16		0,1190	200	0,08	0,04	1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442		
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	20,8	66,4	0,04	40	2,4	0,4	20,8	66,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8		
Итого:		25,708	65,197	0,402	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	66,884	0,575		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															5 Комплексное питание						
1	Салат Осенний 1/60	4,693	54,311	0,0665	4,0060	0,709	1,3,634	17,4,693	5,3,54,311	16,670,033	0,5,3	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533			
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	234,458	0,1183	0,90	10,906	215,222	13,458	0,234,458	17,85	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156				
3	Каша перловая с маслом 1/150	37,108	206,565	0,1031	150	4,726	14,359	3137,108	65,206,565	21,51	0,061	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96				
4	Чай заварной без сахара 1/200	0,041	0,921	0,175	0,200	0,12	0,031	11,0,041	1,94	0,921	4,64	0	0,06	11,178	4,949	4,464	0,494				
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	10,4	48,2	0,04	20	1,2	0,0,2	6,10,4	38,8	48,2	1,4	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9				
Итого:		17,661	23,446	65,7	544,455	0,491	5,0520	0,17,661	623,446	79,65,7	0,4,544,455	70,67	0,491	4,014	5,022	0,789	6,814	79,429	304,943	70,867	4,044

Обед																	
1	Салат Овощной с картофелем 1/60/27	60,197	0,353	7,460	0,097	1,3,712	13,5,727	0,760,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478	
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	118,668	0,336	6,0200	4,626	26,519	210,373	2,118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743	
3	Каша гречневая с курицей 1/200	36,99	393,129	0,1115	3,4200	20,749	718,019	35,36,99	393,129	576,272	4,48	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	8,72	0,1225	200	0,16	0,12	12,2,02	4,008,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	20,8	96,4	0,04	40	2,4	0,4	20,8	77,696,4	0,08		0,92	13,2	77,6	22,8	1,8	
Итого:		28,905	28,651	75,91	677,114	450,471	18,8700	28,905	128,651	10075,91	419,677,114	6450,471	18,887	0,733	11,858	100,071	419,336

Всего:	46,566	52,096	141,61	122,572	0,962	23,909	146,566	152,096	1141,61	141,722	157,82	5120,962	1423,909	1,522	18,671	179,5	724,279	282,512	11,594
10 день пятница (2-неделя)																			21 Бульон 1/200
Завтрак																			21 Бульон 1/200
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	1234,06	4,182	78,793	0,548	10,266	423,066	840,09	283,845	10,631				
11 день понедельник (3 неделя)																			
Завтрак																			
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105				
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74				
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25				
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077				
Итого:			500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,759	0,13	2,473	397,404	344,579	110,286	4,172				
Обед																			
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004				
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847				
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24				
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286				
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,495		11,22	46,86	0,03				20,55	19,356	8,2	0,452				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
Итого:			730	25,475	30,42	78,711	690,523	0,507	50,944	0,754	10,406	154,649	344,232	149,554	10,178				
Всего:				40,472	50,14	128,04	1125,31	0,761	87,702	0,884	12,879	552,053	688,811	259,839	14,35				
12 день вторник (3 неделя)																			
Завтрак																			21 Бульон 1/200
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	2,860	0,749	13,654	14,274	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	3,4200	18,899	17,319	40,39,84	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	0,280	2,205	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	0,04/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8				
Итого:			21,309	65,106	84,984	0,252	8,3505	122,212	21,409	8,465,106	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	19,660	0,1026	13,644	26,4,626	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	14,8200	0,4,066	6,943	4610,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193				
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90/74	1255	1,790	15,875	112,092	13,2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,5034	57,064	60,996				
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	2235,774	216,673	0,226	3,73	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573				
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	1656	0,200	0,24	0,02	116,428	66,854	0,0376	0,375	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	15,6	72,3	0,04/-	30	1,8	0,3	15,6	58,2	72,3	0,06	1,5	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
Итого:		29,834	28,119	85,814	115,863	0,406	36,730	29,884	28,119	1285,814	39,715,863	16,540,406	7,936,354	0,403	9,059	129,425	399,673	216,543	7,79
Всего:		52,896	49,528	150,92	1257,82	0,657	44,695	152,096	149,528	21150,92	1,1257,82	0,657	1244,695	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	5,372	237,1	0,017	1,8200	0,14,421	417,547	115,372	35,4237,1	0,077	2,629	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629	1,440
Итого:																			

2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	20,8	96,4	0,04	40	2,4	0,04	120,8	77,6	96,4	0,08	18	0,92	13,2	77,6	96,4	22,8	1,8
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	6,556	0,1716	0,200	0,0183	0,1524	80,638	5,846,556	10,3	0,001	0,077	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	39,3	0,03	100	0,65	0,1	8,95	17	39,3	0,035	1,5	35	0,2	25	17	11	1,25	
Итого:		19,571	41,503	23,132	540	19,301	19,571	41,502	19,571	0,193	37,606	0,278	5,419	230,136	385,89	65	5,755	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08		1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	25,202	23,132	81,267	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119	164,54	443,39	118,284	5,352
Всего:				44,503	42,704	122,769	1 053,42	0,618	92,559	0,748	12,538	394,676	829,28	183,284	11,108

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:			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	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,0226	3,573	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,04	2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	213,038	7,37
Всего:				48,674	56,022	140,319	1 260,172	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	3 2223	0,8200	25,597	23,363	26 30,209	3 2 433,483	38 65 3,221	0,978 0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Чай заварной с пивовником без сахара 1/200	66,854 1666	0,200	0,24	0,02	116,428	3 66,854	3 76 0 0,0375	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	39,3 0,03	3,100	0,65	0,1	8,95	17 39,3	0,1 0,035	1,5 35		0,2	25	17 39,3	11 1,25	1,25
Итого:		25,487 23,483	55,586 539,637	3,256 35,500	26,487 23,483	55,586 3 2 539,637	53 341 3,256	2 0,14 35,841	0,184	1,101	302,387	362,504	53,341	2,604	

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	4,271	52,979	0,1801	2,860	1,0749	13,654	17,4274	12,152,979	0,02	0,035	0,42	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422	
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	118,668	0,0336	6,0200	0,4626	26,519	2510,373	3,2118,668	14,68	0,061	0,713	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743		
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	234,458	0,1772	0,990	0,10906	215,222	1313,458	0,8234,458	17,85	0,357	1,166	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156		
4	Каша гречневая с маслом 1/150	35,774	216,673	0,1680	150	6,878	5,119	235,774	59,216,673	0,0226	3,573		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573		
5	Компот из яблок без сахара 1/200	8,16	0,1190	2200	0,08	0,04	11,96	2,206	8,16	3,71	0,006	0,412	2		0,04	11,75	2,206	3,71	0,442	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	15,6	72,3	0,04	30	1,8	0,03	9,15,6	58,2	72,3	1,1	0,06	1,5		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого:		25,039	30,814	81,438	703,237	0,745	11,730	125,039	130,814	10,81,438	65,703,237	180,745	7,636	11,921	1,387	10,855	100,379	365,797	180,674	7,686
Всего:		51,525	54,297	137,024	1242,872	4,001	47,762	151,525	154,297	40137,024	28,1242,872	0154,00110,1	8947,762	1,571	11,956	402,766	728,301	234,015	10,289	

16 день суббота (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	196,031	0,1596	1,1200	0,651	18,275	1223,879	77,496,031	51,94	0,136	1,207	1,105	0,041	1,02	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/10/20	0,0117	0,150	0,0666	0,1249	20210,54	23,0181,21	19,24	0,089	0,14	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74	
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	39,3	0,03	100	0,65	0,1	8,95	17	39,3	0,035	1,5	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	6,556	0,1716	0,200	0,0183	0,1524	80,638	5,846,556	10,3	0,001	0,077	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077

2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	0,1438	10,200	0,4,618	27,079	34,921	68,141,868	22,56	0,078	1,087	10,274	0,178	2,28	34,61	68,6506	22,356	1,087	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	234,458	0,1772	0,990	0,10,906	215,222	1313,458	70,8234,458	17,85	0,357	1,186	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Каша перловая с маслом 1/150	37,108	0,1031	150	0,4,726	1,4,359	3137,108	55,206,565	21,51	0,061	0,85		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	8,72	0,1225	200	0,16	2,02	4,008,72	37	0,012	3,12	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	0,1	30	1,8	0,3	15,6	58,72,3		0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
Итого:			730	23,156	30,621	87,354	717,633	5	0,582		20,301	0,247	9,347	122,73	387,667	92,582	8,659	
Всего:				47,174	52,725	149,46	1261,06	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	33,506	344,522	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,1			1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	21,715	16,087	84,883	571,176	1,54	35,555	0,107	1,922	233,718	358,119	71,221	4,757

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	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	1225,68	2,329	109,321	0,785	10,297	365,581	699,451	183,833	10,649

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	15,200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,16	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	1225,68	2,329	109,321	0,785	10,297	365,581	699,451	183,833	10,649

4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100

Итого:

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	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:

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	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	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
3	Чай заварной 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 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

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 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
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	-------	--------	-------	--------	-------