

"Согласовано"

Директор МБОУ «Сосновская ООШ»

Афанасьев Е.В.

"01" сентября 2023 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В. Мальцев

20__ г.



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		525	24,512	18,052	54,556	478,746	0,322	37,474	0,079	2,455	350,129	383,073	147,648	5,104	
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	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	22,727	29,418	72,232	644,596	0,356	43,452	1,618	10,316	136,959	316,937	135,143	5,083	
Всего:				47,240	47,470	126,788	1 123,342	0,678	80,925	1,697	12,772	487,088	700,010	282,790	10,188
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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		505	20,813	21,503	54,575	495,080	0,385	40,590	1,472	6,632	85,055	324,760	143,748	5,288	
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		730	28,812	32,672	86,094	753,672	0,827	37,394	0,373	8,957	128,061	387,962	175,630	7,782	
Всего:				49,625	54,175	140,669	1 248,752	1,213	77,984	1,845	15,589	213,116	712,722	319,378	13,070
03 день среда (1 неделя)															
Завтрак															
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		530	28,656	25,052	36,583	486,420	0,225	42,323	0,276	4,753	270,722	477,582	107,979	6,761	
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508

5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	28,812	32,672	86,094	753,672
Всего:				49,025	54,075	135,469	1 224,652

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			530	28,656	25,052	36,583	486,420

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	333	200	4,718	6,591	13,485	132,132
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	25,302	22,736	79,831	625,159
Всего:				53,958	47,788	116,414	1 111,579

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			530	20,913	24,600	69,818	584,324

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,06	1,92	8,86
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	26,329	29,609	75,586	674,146
Всего:				47,242	54,209	145,404	1258,47

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600
Итого:			500	24,467	16,610	80,024	567,460

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	25,851	30,246	88,035	727,759
Всего:				50,318	46,856	168,060	1 295,219

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:			575	25,165	20,721	54,976	507,053

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,09	9,9	42,15
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	24,216	32,898	67,426	662,649
Всего:				48,781	53,519	117,202	1 145,60

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
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			515	18,143	22,325	55,147	494,087

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	30,978	33,065	93,926	797,207
Всего:				49,121	55,391	149,074	1 291,294

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879

3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			530	21,621	28,035	30,910	462,442

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,11	301,516
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	25,099	24,006	66,998	584,448
Всего:				46,12	51,942	92,707	1 022,79

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			520	17,832	23,429	65,480	544,110

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	28,305	28,611	70,610	653,154
Всего:				46,136	52,040	136,090	1 197,264

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный без сахара с изюмом со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			500	21,191	23,473	79,295	613,202

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	31,589	30,447	83,578	734,693
Всего:				52,780	53,920	162,873	1 347,895

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

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:			525	24,512	18,052	54,556	478,746

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	30,401	35,500	80,593	763,476
Всего:				54,914	53,552	135,149	1 242,222

12 день вторник (3 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			505	22,213	21,409	65,105	541,954

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	28,857	32,663	86,535	755,535
Всего:				48,475	53,357	148,577	1 268,416

13 день среда (3 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			510	19,428	19,043	39,382	406,625

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511

5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	25,202	23,224	81,267	634,895
Всего:				44,630	42,267	120,649	1 041,520

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
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			530	18,860	25,041	71,055	585,024

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	29,814	31,042	69,164	675,287
Всего:				48,674	56,082	140,219	1 260,311

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			500	23,247	23,671	53,378	519,537

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	26,221	28,072	80,886	681,068
Всего:				49,468	51,742	134,264	1 200,605

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:		575	25,165	20,721	54,976	507,053

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3 Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4 Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	27,774	27,458	78,026	670,316
Всего:			52,939	48,179	133,001	1 177,369

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1 Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		505	21,421	19,681	66,562	529,060

Обед

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:		700	23,861	31,708	71,394	666,393
Всего:			45,282	51,389	137,956	1 195,453

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1 Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
2 Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
3 Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:		500	24,114	19,798	43,599	449,030

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	29,242	24,921	62,778	592,367
Всего:			53,356	44,719	106,377	1 041,397

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			500	22,257	25,266	62,651	567,027

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	23,016	28,403	72,534	637,830
Всего:				45,273	53,670	135,185	1 204,857

20 день пятница (4 неделя)**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			500	21,191	23,473	79,295	613,202

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:			700	24,226	33,144	65,006	655,227
Всего:				44,817	56,517	139,101	1 244,33