

А.Б.С. Мисецкая
 Мисецкая А.Б.С.

15 августа 2024 г.

17 августа 2024 г.

В.П. Каравий



Примерный четырехдневный 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

№ рецептуры	№ блюда	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
01 день, понедельник (1 неделя)																						
Завтрак																						
1	1	150	5,858	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105									
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150																						
2 Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/200/10/20																						
2	117	50	6,66	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																						
3	1716	200	1,83	1,524	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	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25									
Итого:													434,789		0,13		397,404		110,286		4,172	
Обед																						
1	1824	60	0,802	2,441	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,115									
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60																						
2	336	200	4,626	6,519	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743									
2 Суп картофельный на бульоне 1/200																						
3	1448	150	2,772	7,126	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286									
3 Рагу из овощей 1/150																						
4	1183	90	10,906	15,222	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156									
4 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90																						
5	1501	200	0,495	11,22	46,86	0,03			0,69	20,55	19,356	8,2	0,452									
5 Компот из яблок без сахара 1/200																						
6	-/-	30	1,8	0,3	72,3	0,06			58,2	9,9	17,1	1,35										
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30																						
Итого:													666,27		1,618		298,263		110,531		5,302	
Всего:													0,913		1,748		642,842		220,816		9,474	
02 день, вторник (1 неделя)																						
Завтрак																						
1	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422									
1 Салат из моркови с маслом 1/60																						
2	1728	200	16,619	21,444	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457									
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200																						
3	280	205	0,165	0,036	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524									
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5																						
4	-/-	40	2,4	0,4	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8									
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40																						
Итого:													530,234		1,472		83,839		315,232		107,016	
Обед																						
1	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369									
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60																						
2	1439	200	4,066	6,943	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193									
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200																						
3	1255	90	15,875	12,092	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996									
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/90																						
4	1680	150	6,878	5,119	216,673	0,226		0,021	3,514	22,005	159,153	106,101	3,573									
4 Каши гречневая с маслом 1/150																						
5	656	200	0,24	0,02	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375									
5 Пишток из пшеницы без сахара 1/200																						

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	9,077	130,187	399,472	217,461	9,856
Всего:				49,772	53,661	140,549	1 244,23	1,165	78,333	1,935	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) (ч)/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	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 греченой 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	1,351
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	Компот томатный 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	Каши 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	0	11,178	4,949	4,464	0,491
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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829	0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		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) (ч)/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 лимонником 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 яблоками 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	27,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,469
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	32,768	1,817
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	1,56
4	Каши 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	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	25,851	30,166	727,039	0,693	34,251	9,029	137,067	403,284	103,876	6,125
Всего:				50,318	46,576	1 292,70	3,419	69,872	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

06 день, понедельник (2 недели)

Завтрак														
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,51	8,275	23,879	0,136	1,105	0,041	1,02	126,545	177,453	51,094	1,207
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и твердым сыром 1/200/10/20	117	50	6,66	12,49	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	100	0,65	0,1	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	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	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	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	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	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	20,8	96,4	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			700	24,276	32,808	68,746	0,765	63,388	1,81	8,586	154,295	349,603	124,57	5,8
Всего:				39,926	55,197	118,495	1,026	100,423	1,95	10,039	589,035	722,945	216,804	9,074

07 день, вторник (2 недели)

Завтрак														
1	Выпечка куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	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	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	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	0,08			0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			515	18,143	22,325	55,147	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	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	1438	200	4,618	7,079	14,921	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	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	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	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			690	28,295	29,069	88,457	0,429	29,315	0,738	11,702	114,823	415,426	213,044	7,747
Всего:				46,437	51,395	143,604	0,716	75,839	1,386	19,775	217,223	676,445	323,553	12,447

08 день, среда (2 недели)

Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	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	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	0,001	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	100	0,65	0,1	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			530	19,668	26,499	31,687	0,173	39,08	1,412	7,347	360,151	414,92	76,77	4,782

Обед														
1	Салат из свежих капусты с картофелем и сметаной на	387	60	1,63	4,407	4,847	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Бульоне 1/200	1412	200	4,098	6,951	8,281	0,054	23,254	0,172	1,996	46,311	40,034	19,768	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	183,972	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 недели)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Выпечка 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 см 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 недели)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	17	11	1,25	
3	Чай заварной с лимоником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	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 недели)

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	Булгуровый 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	3,5	0,2	2,5	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	0,51	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	15,6	72,3	0,06	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:		730	25,475	78,711	690,523	0,507	10,406	154,649	344,232	149,554
	Всего:			40,472	128,04	1 125,31	0,761	87,702	688,811	249,839	14,35

12 день, вторник (3 недели)

Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	0,117	3,401	0,32	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	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	0,08	96,4		0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
	Итого:		505	22,212	21,409	65,106	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	60	1,026	3,644	4,626	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	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	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	0,226	216,673	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	0	66,854	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	0,06	72,3		0,059	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:		730	29,884	28,119	85,814	0,406	36,354	0,403	9,059	129,425	399,673	216,543	7,79
	Всего:			52,096	49,528	150,92	0,657	44,695	1,875	17,381	213,66	791,608	343,003	12,512

13 день, среда (3 недели)

Завтрак															
1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	0,077	237,1	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	0,08	96,4		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	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	0,035	39,3	35	0,2	25	17	11	1,25	
	Итого:		540	19,301	19,571	41,502	0,193	419,356	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	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	1438	200	4,618	7,079	14,921	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	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	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	0,006	8,16	2	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	0,06	72,3		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:		730	25,202	23,132	81,267	0,424	634,067	0,47	7,119	164,54	443,39	118,284	5,352
	Всего:			44,503	42,704	122,769	0,618	1 053,42	0,748	12,538	394,676	829,28	183,284	11,108

14 день, четверг (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,02	53,545	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Доминиканская запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	0,357	251,694	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	0,061	206,565	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	0,921	0	0,06	11,178	4,919	4,464	0,494	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	0,06	72,3		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого:		530	18,86	25,041	71,055	0,499	585,024	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	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521

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 Бифстегонов 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 Каши гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16		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	29,814	30,982	69,264	675,147	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,454	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 недели)

Завтрак

1 Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	223	200	25,597	23,363	30,209	433,483	3,221	0,801	0,184	0,901	266,335	342,203	38,665	0,978
2 Чай заварной с инжиром 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:		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 Колбаса 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 Каши 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	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 недели)

Завтрак

1 Каши 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 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 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Гуляши 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 Каши 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			0,69	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 недели)

Завтрак

1 Колбаса мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная	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 Каши 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 лимонами 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,019	5,061	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

Обед

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	51,802	2,303
4	Напиток из лимоника без сахара 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,92	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			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 недели)

Завтрак															
1	Омлет 1/200	1706	200	16,226	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	3,5	0,2	2,5	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

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	Терялка куриная 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	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 недели)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	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

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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	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	Колета мясные запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	31,281	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 см без сахара 1/200	1225	200	0,16		2,02	8,72	0,012	2	0,12	0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			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 недели)

Завтрак															
1	Пудинг творожный с яблочком 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 лимоником без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие (яб. яблоко) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	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
	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 ржанно-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
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	8,88	0,006	2		0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
5	Хлеб ржанно-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