

"Согласовано"
 Директор МОУ
 "СОШ 1 им. Героя Советского союза С.И.Гусева"

В.А.Левчук
 01.05.2024 г.



По рекомендации СанПиН 2.3.2.2568.20

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания
 для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Гусев
 2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше



"Утверждено"
 Генеральный директор
 ООО "Винницын"
 М.Е.Штурмин

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						Ca	P	Mg	Fe

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	Бульбород на ржаном хлебе Т-ОРДЧИИ с отварными 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) 1/11/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	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	Выпечка курный 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 яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,550	0,690	0,690	9,900	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,200	0,316	0,316	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	1123,342	0,678	80,925	1,697	12,772	487,088	700,010	282,790	10,188

Узонтрук															
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 лимонном 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	0,200	0,290	0,290	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	0,690	9,900	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,200	0,313	0,313	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	1248,752	1,213	77,984	1,845	15,589	213,116	712,722	319,378	13,070

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	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	0,200	0,316	0,316	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
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ТТЖ №333													
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685	
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	0,800	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
Всего:			530	25,302	22,736	79,831	625,159	0,440	53,922	0,458	7,290	164,564	434,195	128,156	5,619
04 день четверга (1 неделя)				53,958	47,788	116,414	1 111,579	0,665	96,244	0,734	12,043	435,286	911,777	236,135	12,380

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	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	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494
5	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		
Обед			530	20,913	24,600	69,818	584,324	0,663	15,093	0,297	8,247	84,500	318,282	157,077	7,013
1	Выпечет 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	Шш 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	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,120	12,550	4,006	3,700	0,102	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Всего:			700	26,328	29,610	75,586	674,146	0,291	34,727	0,679	10,809	125,904	423,569	134,477	5,319
05 день пятница (1 неделя)				47,241	54,209	145,405	1 258,470	0,954	49,819	0,975	19,056	210,404	741,851	291,554	12,332

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223													
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120	1,380	19,800	116,400	34,200	2,700		
Обед			360	24,467	16,610	80,024	567,460	2,726	35,621	0,117	2,220	251,720	398,464	78,208	5,068
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	1,608	27,687	20,280	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	31,225	165,011	21,651	0,960	
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	
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		
Всего:			730	25,851	30,246	88,035	727,759	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
06 день понедельник (2 неделя)				50,318	46,856	168,060	1 295,219	3,419	69,872	0,532	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд ГОРЧИЦЫ на ржаном хлебе 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	Фрукты свежие (яблоко) (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676
4	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
Обед			575	25,165	20,721	54,976	507,053	0,328	37,750	0,090	1,435	387,465	411,837	129,596	4,206

Завтрак

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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
2	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
3	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,000	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	

Обед

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	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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,000	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,080	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	

Всего:

Всего:	700	24.216	32.898	67.426	662.649	0.765	63.388	1.810	8.586	154.295	349.603	124.570	5.800
--------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

07 день вторник (2 недели)

Всего:	700	49.381	53.619	122.402	1.169.702	1.093	101.138	1.899	10.021	541.760	761.439	254.166	10.006
--------	-----	--------	--------	---------	-----------	-------	---------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Завтрак

1	Биточек курный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с луком/золь 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	1.090
2	Чай 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
3	Чай заварной с лимонком без сахара 1/200/5	404	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 ржанко-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:		515	18.143	22.325	55.147	494.087	0.286	46.524	0.648	8.073	102.400	261.019	110.509	4.699	

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
2	Расолынок Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4.618	7.079	14.921	141.868	0.078	10.274	0.178	2.280	34.610	68.650	22.336	1.087
3	Шницель мясной с кунжутом и томатным соусом 1/90	783	90	16.555	16.885	6.687	244.927	0.186	0.797	0.019	2.135	20.407	119.501	43.891	1.068
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 ржанко-пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060		0.690	9.900	58.200	17.100	1.350	
Всего:		730	30.978	33.065	93.926	797.207	3.097	0.570	26.711	0.458	10.329	121.647	430.421	205.760	7.960

08 день среда (2 недели)

Завтрак	1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.274	52.979	0.035	2.880	1.152	1.814	17.769	32.130	22.020	0.422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15.239	21.021	1.682	256.879	0.062	0.410	0.243	4.858	230.012	271.126	22.050	2.134	
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1755	200	3.783	2.860	5.603	63.284	0.003	1.300	0.020	0.909	128.340	109.653	27.750	0.761	
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		
5	Хлеб ржанко-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.460	6.600	38.800	11.400	0.900		
Итого:		530	21.621	28.035	30.910	462.442	0.175	39.590	1.415	7.341	407.721	468.709	94.220	5.467		

Обед

1	Салат из свежих с сыром 1/60	387	60	1.630	4.407	4.847	65.576	0.012	5.529	0.006	1.651	52.588	42.134	13.900	0.789
2	Ци 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	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16.891	12.168	31.110	301.516	0.211	51.810	0.736	4.245	38.768	276.884	55.120	5.340
4	Каша из ржанко без сахара 1/200	1190	200	0.080	0.080	1.960	8.880	0.006	2.000	0.040	11.750	2.206	3.700	0.442	
5	Хлеб ржанко-пшеничный 1/40	-/-	40	2.400	0.400	20.800	96.400	0.080		0.920	13.200	77.600	22.800	1.800	
Всего:		700	25.099	24.007	66.998	584.448	0.363	82.593	0.914	8.852	162.520	438.858	115.228	9.289	

09 день четверг (2 недели)

Завтрак	1	Салат Осенний 1/60	665	60	0.709	3.682	4.693	54.743	0.033	4.003	0.720	1.755	17.095	25.349	16.167	0.533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11.077	15.158	13.238	233.681	0.318	0.880	0.048	2.841	15.020	78.299	13.248	0.816	
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	0.960		
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0.120	0.031	0.041	0.921	0.000	0.060	0.000		11.178	4.949	4.464	0.494	
5	Хлеб ржанко-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.460	6.600	38.800	11.400	0.900		
Итого:		520	17.832	23.429	65.480	544.110	0.452	4.943	0.789	6.968	81.168	312.409	66.930	3.704		

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0.970	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	2.080	25.674	43.274	14.268	0.743
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20.749	18.019	36.990	393.129	0.272	3.401	0.320	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
4	Компот из ягод зм без сахара 1/200	1225	200	0.160	0.060	1.920	8.860	0.012	2.000	0.120	12.550	4.006	3.700	0.102	
5	Хлеб ржанко-пшеничный 1/40	-/-	40	2.400	0.400	20.800	96.400	0.080		0.920	13.200	77.600	22.800	1.800	
Всего:		700	28.905	28.711	75.810	677.254	0.471	18.887	0.733	11.858	100.071	419.336	211.645	7.551	

09 день пятница (2 недели)

Завтрак	1	Пудинг творожный без сахара с яблоком со сметаной 1/120/30	0922	150	17.801	15.503	32.978	342.638	1.405	0.515	0.107	0.572	181.166	240.817	28.045	0.882
2	Магло сливочное порционное 1/10	22	10	0.100	7.250	0.140	66.210	0.001		0.040	0.100	2.400	3.000	0.040	0.020	
3	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		
4	Чай заварной с лимонком без сахара 1/200	1666	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000		11.052	3.302	3.676	0.375	

5	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		
<i>Итого:</i>															
Обед	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	Уха 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 мясной 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	0,168
4	Капша гречневая с мясом 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	0,119
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	0,472	0,130
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350	0,115
<i>Итого:</i>															
Возво:	11 день понедельник (3 недели)	52.780	53.920	162.873	1.347.895	2.866	77.381	0.510	10.833	355.785	808.923	254.841	12.273		

Закупка

1	Капша 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
<i>Бутерброды ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и</i>															
2	Сырком 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	Фрукты свежие (яблоко) (в/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	0,372
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,574	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
<i>Итого:</i>															
Обед	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	10,590	4,004	0,304
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	Фрикадельки куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	0,286
4	Рыба из окуней 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 яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350	0,115
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350	0,115
<i>Итого:</i>															
Возво:	12 день вторник (3 недели)	54.914	53.852	135.149	1.242.222	0.857	88.783	0.785	13.785	503.910	755.146	312.657	15.640		

Закупка

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	Пилов перловый с крупицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,520	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
3	Чай кавадийский 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	13,170	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	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	0,319
<i>Итого:</i>															
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картошкой 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	Капша гречневая с мясом 1/150	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	0,168
4	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,900	9,900	58,200	17,100	1,350	0,115
<i>Итого:</i>															
Возво:	13 день среда (3 недели)	28.857	32.653	86.535	755.535	0.826	35.005	0.313	8.939	127.299	388.163	174.712	7.717		

Закупка

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0,920	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	0,319
3	Капша 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	Фрукты свежие (яблоко) (в/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	0,372
<i>Итого:</i>															
Обед	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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	7,079	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685	0,115
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,033	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	0,400	11,750	2,206	3,700	0,442

14	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350		
Всего:			730	25,202	23,224	81,267	634,895	0,424	54,954	0,470	7,119	164,540	443,390	118,284	5,352
14 день четверг (3 недели)				44,630	42,267	120,649	1,041,520	0,609	92,545	0,720	12,028	426,450	852,719	197,434	11,483

Завтрак															
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	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 пшеничная 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	0,960	0,960
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,041	0,000	0,060	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494	0,494
5	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350
Обед			530	18,860	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	7,132	97,811	322,043	70,812	4,293

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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бедфростован из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	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	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000	0,120	12,550	4,006	3,700	0,102	0,102
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350
Всего:			730	29,814	31,042	69,164	675,287	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	213,038	7,370
15 день пятница (3 недели)				48,674	56,082	140,219	1,260,311	0,940	48,016	0,608	16,846	213,030	729,396	283,850	11,663

Завтрак															
1	Винегрет овощной без сахара со сметаной 1/200/20	223	10	19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	39,332	0,743
2	Мясной блинчик порционный 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,100	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0,100	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250	2,250
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,041	0,000	0,060	0,000	11,178	1,949	4,464	0,494	0,494
5	Фрукты свежие (яблоки) (су)/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	1,250
Обед			300	23,847	23,771	58,578	543,637	2,707	35,641	0,157	2,090	250,946	383,711	73,336	4,757

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	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	Котлета куриная запеченная с соус 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Каши пшеничная 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	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,306	3,700	0,442	0,442
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350
Всего:			730	26,221	28,072	80,886	681,068	0,479	12,604	1,387	10,802	99,600	375,641	208,403	7,741
16 день понедельник (4 недели)				50,068	51,842	139,464	1,224,705	3,186	48,245	1,544	12,893	350,546	759,352	281,739	12,498

Завтрак															
1	Каши овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
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	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоки) (су)/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	1,250
4	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	55,884	10,300	0,077
Обед			575	25,165	20,721	54,976	507,053	0,328	37,750	0,090	1,435	387,465	411,837	129,596	4,206

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
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	Пудинг из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	0,061	1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Каши пшеничная 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	0,960	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030	0,030	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350
Всего:			730	27,774	27,458	78,026	670,316	0,278	40,429	0,433	7,458	142,543	417,513	135,413	5,192
17 день вторник (4 недели)				52,939	48,179	133,001	1,177,369	0,606	78,179	0,522	8,893	530,009	829,350	265,010	9,398

завтрак

Колбаса куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей

1	Колбаса 1/30	1750	120	12.579	14.226	14.997	238.341	0.101	12.667	0.138	3.468	26.346	90.817	50.530	1.396
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 лимонком 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 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.060		0.690	9.900	58.200	17.100	1.350	
Обед:			505	21.421	19.681	66.562	529.060	0.408	14.727	0.159	7.712	71.429	314.220	179.095	6.843

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0.709	3.682	4.693	54.743	0.033	4.003	0.720	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	2.080	25.674	43.274	14.288	0.743
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16.486	21.187	24.301	353.828	0.560	45.442	0.480	3.881	63.242	178.723	53.802	2.303
4	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
5	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	
Всего:			700	24.461	31.808	76.594	690.493	0.733	55.567	1.366	8.636	130.263	328.249	110.713	5.755
18 день среда (4 недели)				45.882	51.489	143.156	1.219.553	1.141	70.295	1.525	16.348	201.692	642.469	289.809	12.598

завтрак

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16.681	16.138	3.046	224.146	0.084	1.710	0.554	2.945	83.640	218.733	41.703	2.510
2	Каша 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
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3.000	0.500	26.000	120.500	0.100		1.150	16.500	97.000	28.500	2.250	
4	Фрукты свежие (яблоко) (У)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	
Обед:			500	24.114	19.798	43.599	449.030	0.222	38.010	0.574	4.304	253.480	442.386	108.953	6.771

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	Борщи со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4.066	6.943	10.813	132.004	0.049	14.854	0.172	2.000	46.194	44.034	21.988	1.193
3	Супчик из печени 1/90	1714	90	19.542	6.818	11.340	184.894	0.957	23.141	0.569	0.911	30.000	248.725	17.394	5.069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2.772	7.126	18.881	130.744	0.122	32.919	0.540	3.255	46.901	77.622	35.691	1.286
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0.080	0.080	1.960	8.880	0.006	2.000	0.040	0.040	11.750	2.206	3.700	0.442
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	
Всего:			730	29.242	24.921	62.778	592.367	1.213	95.263	1.461	8.564	172.432	451.067	107.105	9.709
19 день четверг (4 недели)				53.356	44.719	106.377	1.041.397	1.435	133.273	2.035	12.868	425.912	893.453	216.057	16.479

завтрак

1	Салат из моркови с яблоком 1/60	1801	60	0.749	3.654	4.374	52.079	0.035	2.880	1.152	1.814	17.769	32.130	22.020	0.422
2	Каша гречневая с яблоком 1/200	1789	200	18.988	21.185	37.535	416.727	0.616	2.400	0.320	6.941	31.024	248.588	119.172	4.306
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0.120	0.031	0.041	0.921	0.000	0.060	0.000		11.178	4.949	4.464	0.494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2.400	0.400	20.800	96.400	0.164		0.076	0.050	0.052	16.400	1.440	
Обед:			500	22.257	25.266	62.651	567.027	0.815	5.340	1.472	8.831	60.021	285.719	162.056	6.661

1	Салат из квашеной капусты со сметаной 1/60	664	60	0.946	3.661	4.248	53.722	0.014	7.068	0.178	1.658	21.114	20.967	10.590	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	2.280	34.610	68.650	22.356	1.087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12.088	12.399	12.905	211.569	0.091	1.662	0.048	2.634	12.502	80.677	44.914	1.211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3.404	4.904	22.940	149.511	0.161	27.053	0.026	0.186	47.160	100.554	34.275	1.211
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1225	200	0.160	0.060	1.920	8.860	0.012	2.000	0.120	12.550	4.006	3.700	0.102	
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	
Всего:			730	23.016	28.403	72.534	637.830	0.416	48.037	0.251	7.569	137.836	333.054	133.935	9.035
20 день пятница (4 недели)				45.273	53.670	135.185	1.204.857	1.231	53.377	1.724	16.400	197.857	618.773	294.991	15.696

завтрак

1	Пудинг творожный с яблоком без сахара со сметаной 1/120/30	0922	150	17.801	15.503	32.978	342.638	1.405	0.515	0.107	0.572	181.166	240.817	28.045	0.882
2	Масло сливочное топленое 1/10	22	10	0.100	7.250	0.140	66.210	0.001		0.040	0.100	2.400	3.000	0.040	0.020
3	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	
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0.240	0.020	16.428	66.854	0.000	0.040	0.000		11.052	3.302	3.676	0.375
5	Фрукты свежие (яблоко) (У)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	
Всего:			500	21.191	23.473	79.295	613.202	1.521	35.555	0.147	1.792	232.818	341.719	65.561	4.327

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	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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
5	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:		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	1268,428	2,310	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219