

"Согласовано"

Директор

МАОУ СОШ №9

Малюгина А.П.

31 августа 2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

Б.А. Кененсаринов

2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда в МАОУ СОШ №9 2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
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
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>24,513</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,745</b>
<b>Обед</b>						
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>22,727</b>	<b>29,418</b>	<b>72,232</b>	<b>644,596</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,572</b>	<b>46,514</b>	<b>131,813</b>	<b>1 120,165</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>54,575</b>	<b>495,08</b>
<b>Обед</b>						
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 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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>28,812</b>	<b>32,672</b>	<b>86,094</b>	<b>753,672</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,025</b>	<b>54,075</b>	<b>135,469</b>	<b>1 224,652</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>28,656</b>	<b>25,052</b>	<b>36,583</b>	<b>486,420</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,302</b>	<b>22,736</b>	<b>79,831</b>	<b>625,159</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,958</b>	<b>47,788</b>	<b>116,414</b>	<b>1 111,579</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,600</b>	<b>69,818</b>	<b>584,324</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,329</b>	<b>29,609</b>	<b>75,586</b>	<b>674,146</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,242</b>	<b>54,209</b>	<b>145,404</b>	<b>1258,47</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,467</b>	<b>16,610</b>	<b>80,024</b>	<b>567,460</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,246</b>	<b>88,035</b>	<b>727,759</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,318</b>	<b>46,856</b>	<b>168,060</b>	<b>1 295,219</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>67,426</b>	<b>662,649</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,781</b>	<b>53,519</b>	<b>117,202</b>	<b>1 145,60</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>18,143</b>	<b>22,325</b>	<b>55,147</b>	<b>494,087</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,978</b>	<b>33,065</b>	<b>93,926</b>	<b>797,207</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,121</b>	<b>55,391</b>	<b>149,074</b>	<b>1 291,294</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>21,621</b>	<b>28,035</b>	<b>30,910</b>	<b>462,442</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,099</b>	<b>24,006</b>	<b>66,998</b>	<b>584,448</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,12</b>	<b>51,942</b>	<b>92,707</b>	<b>1 022,79</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>17,832</b>	<b>23,429</b>	<b>65,480</b>	<b>544,110</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,305</b>	<b>28,611</b>	<b>70,610</b>	<b>653,154</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,136</b>	<b>52,040</b>	<b>136,090</b>	<b>1 197,264</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,191</b>	<b>23,473</b>	<b>79,295</b>	<b>613,202</b>

**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

<b>Итого:</b>		730	31,589	30,447	83,578	734,693
<b>Всего:</b>			52,780	53,920	162,873	1 347,895
<b>11 день понедельник (3 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380
<b>Итого:</b>			525	24,512	18,052	54,556
<b>Обед</b>						478,746
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881
5	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
<b>Итого:</b>			730	30,401	35,500	80,593
<b>Всего:</b>			54,914	53,552	135,149	763,476
<b>12 день вторник (3 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274
2	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8
<b>Итого:</b>			505	22,213	21,409	65,105
<b>Обед</b>						541,954
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
<b>Итого:</b>			730	28,857	32,663	86,535
<b>Всего:</b>			48,475	53,357	148,577	755,535
<b>13 день среда (3 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950
<b>Итого:</b>			510	19,428	19,043	39,382
<b>Обед</b>						406,625
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,202</b>	<b>23,224</b>	<b>81,267</b>	<b>634,895</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,630</b>	<b>42,267</b>	<b>120,649</b>	<b>1 041,520</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>18,860</b>	<b>25,041</b>	<b>71,055</b>	<b>585,024</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,814</b>	<b>31,042</b>	<b>69,164</b>	<b>675,287</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,674</b>	<b>56,082</b>	<b>140,219</b>	<b>1 260,311</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,247</b>	<b>23,671</b>	<b>53,378</b>	<b>519,537</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>26,221</b>	<b>28,072</b>	<b>80,886</b>	<b>681,068</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,468</b>	<b>51,742</b>	<b>134,264</b>	<b>1 200,605</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	---------

1	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15						
2		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
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>27,774</b>	<b>27,458</b>	<b>78,026</b>	<b>670,316</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,939</b>	<b>48,179</b>	<b>133,001</b>	<b>1 177,369</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>66,562</b>	<b>529,060</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>23,861</b>	<b>31,708</b>	<b>71,394</b>	<b>666,393</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,282</b>	<b>51,389</b>	<b>137,956</b>	<b>1 195,453</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,114</b>	<b>19,798</b>	<b>43,599</b>	<b>449,030</b>

**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

<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,242</b>	<b>24,921</b>	<b>62,778</b>	<b>592,367</b>
<b>Всего:</b>			<b>53,356</b>	<b>44,719</b>	<b>106,377</b>	<b>1 041,397</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>22,257</b>	<b>25,266</b>	<b>62,651</b>	<b>567,027</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>23,016</b>	<b>28,403</b>	<b>72,534</b>	<b>637,830</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,273</b>	<b>53,670</b>	<b>135,185</b>	<b>1 204,857</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,191</b>	<b>23,473</b>	<b>79,295</b>	<b>613,202</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,006</b>	<b>655,227</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,817</b>	<b>56,517</b>	<b>139,101</b>	<b>1 244,33</b>