

"Согласовано"  
МБОУ "СШ им. А. Моисеева пос. Знаменска"



Н.В. Бояршинова

" 1 " 20 23 г



Генеральный директор ООО "Житгород"

М.Е. Шурмин

" 20 " 2023 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

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							
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
<i>Итого:</i>			525	24,513	18,052	54,556	478,745
<i>Обед</i>							
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
<i>Итого:</i>			730	22,727	29,418	72,232	644,596
<i>Всего:</i>				43,572	46,514	131,813	1 120,165
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							
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
<i>Итого:</i>			505	20,813	21,503	54,575	495,08
<i>Обед</i>							
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>		730	28,812	32,672	86,094	753,672	
<b>Всего:</b>			49,025	54,075	135,469	1 224,652	
<b>03 день среда (1 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
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>			530	28,656	25,052	36,583	486,420
<b>Обед</b>							
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>			730	25,302	22,736	79,831	625,159
<b>Всего:</b>				53,958	47,788	116,414	1 111,579
<b>04 день четверг (1 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
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>			530	20,913	24,600	69,818	584,324
<b>Обед</b>							
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>			700	26,329	29,609	75,586	674,146
<b>Всего:</b>				47,242	54,209	145,404	1258,47
<b>05 день пятница (1 неделя)</b>							
<b>Завтрак</b>							
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>			500	24,467	16,610	80,024	567,460
<b>Обед</b>							
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>			730	25,851	30,246	88,035	727,759
<b>Всего:</b>				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
<b>Итого:</b>			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
<b>Итого:</b>			700	24,216	32,898	67,426	662,649
<b>Всего:</b>				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
<b>Итого:</b>			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
<b>Итого:</b>			730	30,978	33,065	93,926	797,207
<b>Всего:</b>				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
<b>Итого:</b>			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
<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>			<b>730</b>	<b>31,589</b>	<b>30,447</b>	<b>83,578</b>	<b>734,693</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,780</b>	<b>53,920</b>	<b>162,873</b>	<b>1 347,895</b>

**11 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
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>24,512</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,746</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,401</b>	<b>35,500</b>	<b>80,593</b>	<b>763,476</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,914</b>	<b>53,552</b>	<b>135,149</b>	<b>1 242,222</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,213</b>	<b>21,409</b>	<b>65,105</b>	<b>541,954</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>28,857</b>	<b>32,663</b>	<b>86,535</b>	<b>755,535</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,475</b>	<b>53,357</b>	<b>148,577</b>	<b>1 268,416</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19,428</b>	<b>19,043</b>	<b>39,382</b>	<b>406,625</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	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
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 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, поджаривка 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>