



Д.А.АСОВАНО
Директор
2025 г.

Примерный недельно-рациональный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет 1. Калининград и Калининградской области
2024-2025 гг.
возрастная категория 7-11 лет и старше



По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецептуры	Выход, г	Наличие веществ (г)			Витамин С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
		Белки	Жиры	Углеводы							

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	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и 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	Корфейный 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
4	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
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 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	2,08	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Рататут 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
4	Биточек мясной заливочный 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
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,495	11,22	11,22	46,86	0,03	0	0	0,69	20,55	19,356	8,2	0,452
6	Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	21,401	31,608	74,048	666,27	0,658	42,696	1,618	9,941	134,581	298,263	110,531	5,302
Всего:				36,399	51,328	123,377	1101,06	0,913	79,454	1,748	12,414	531,985	642,842	220,816	9,474

Ужин															
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	32,113	22,02	0,422
2	Ужарное 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
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржанно-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			505	19,933	25,533	55,176	530,234	0,758	39,59	1,472	6,521	83,839	315,232	107,016	5,203

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	Булочка 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	Мясо курица тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	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	216,673	0,226	0,021	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	66,854	0	0,04	0	0,69	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	29,839	28,128	85,373	714	0,407	38,743	0,463	9,077	130,187	399,472	217,461	7,856
Всего:				49,772	53,661	140,549	1244,23	1,165	78,333	1,935	15,598	214,026	714,704	324,477	13,059

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) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,001	35	0	0,2	25	17	11	1,25
3	Корфейный 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
4	Хлеб ржанно-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			510	22,567	27,15	27,008	466,41	0,171	36,282	0,309	6,648	397,685	456,415	64,86	5,237

1	Салат овошній 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 гречневой 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	1,353
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	47,116	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	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
<i>Итого:</i>			530	25,362	22,644	76,331	614,331	0,44	53,972	0,458	7,29	154,564	434,195	128,156	5,619
<i>Весов:</i>				47,87	49,794	112,78	1090,74	0,61	96,203	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	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	33,774	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			11,178	4,949	4,464	0,994
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
<i>Итого:</i>			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	Эннергет овошній 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
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 куриней 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 з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	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	
<i>Итого:</i>			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
<i>Весов:</i>				47,241	54,149	145,505	1258,33	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	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04			11,052	3,302	3,676	0,375
3	Чай заварной с лимонником без сахара 1/200	1666	60	3,6	0,6	31,2	144,6	0,12			1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	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 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 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	31,275	165,011	21,651	0,96
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	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
<i>Итого:</i>			730	25,851	30,166	88,035	727,039	0,693	34,251	0,415	9,029	137,067	403,284	103,576	6,125
<i>Весов:</i>				50,318	46,576	168,06	1292,70	3,419	69,872	0,552	11,249	388,787	801,748	181,784	11,193

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша 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 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) (в)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
<i>Итого:</i>			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 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 овошній с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,116	7,567	8,151	117,292	0,061	13,666	0,178	1,97	39,534	41,794	17,718	0,823
3	Рыб овошній с маслом 1/200	1731	200	16,199	21,187	24,301	353,828	0,56	13,11	0,48	3,881	63,242	178,723	43,819	1,303

1	Пирожки из творожного теста без сахара со сметаной 1/150/5/50	200	25,597	23,363	30,209	13,483	3,221	0,801	0,184	0,901	366,455	342,203	38,665	0,978
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/100	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375	
<i>Итого:</i>		500	26,487	23,483	55,586	532,637	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	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	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	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,018	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	200	0,08	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0	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	0,364	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>		730	32,58	25,833	82,902	694,474	0,926	42,952	0,364	9,166	120,679	477,586	230,504	8,027
<i>Весов:</i>			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 понельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	150	5,858	5,606	23,450	167,723	0,129	0,829	0,031	2,04	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бурбур без сахара с маслом и сыром 1/200/10/20	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) (в)/1/100	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
4	Корфейный напиток с молоком без сахара 1/200	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
<i>Итого:</i>		500	14,998	19,72	49,329	434,789	0,254	36,739	0,13	2,473	397,404	344,579	110,286	4,172

Обед

1	Салат из крапивной капусты со свежей 1/60	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,166	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,048	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикадельки куриная в соусе 1/90	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	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	200	0,495	0,495	11,22	46,86	0,03	0,03	0	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	0,364	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>		730	25,475	36,42	78,711	690,523	0,507	50,944	0,754	10,406	154,649	344,232	149,554	10,178
<i>Весов:</i>			40,472	58,14	128,04	1,125,31	0,761	87,702	0,984	12,879	552,053	688,811	259,839	14,35

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	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	Плов куриный с курицей 1/200	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
3	Чай заварной без сахара с лимонком 1/200/5	205	0,165	0,036	0,191	1,746	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	96,4	0,08	0,08	0,92	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<i>Итого:</i>		505	22,212	21,409	65,106	541,954	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	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
<i>Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на</i>														
2	Бульон 1/200	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	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,69	0,364	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>		730	29,884	28,119	85,814	715,863	0,406	36,354	0,403	9,059	129,425	399,673	216,543	7,79
<i>Весов:</i>			52,096	49,528	150,92	1,257,82	0,657	44,695	1,875	17,381	213,66	791,608	343,003	12,512

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	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	96,4	0,08	0,79	0,017	0,015	80,77	55,864	10,3	0,077
3	Корфейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,83	1,524	6,38	46,556	0,001	0,79	0,035	35	25	17	11	1,25
4	Фрукты свежие (яблоко) (в)/1/100	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		540	19,301	19,571	41,502	419,356	0,193	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	4,518	54,478	0,02	15,6	1,68	23,673	21,615	12,336	10,51	
---	-------------------------------	------	----	-------	-------	--------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--

2	Расолинник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	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	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	0,3	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	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			730	25,202	23,132	81,267	634,067	0,424	54,954	0,47	7,119	164,54	443,39	118,284	5,352
Всего:				44,503	42,704	122,769	1.033,42	0,618	92,529	0,748	12,438	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	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
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 перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	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	0,69	11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			530	18,86	25,044	71,055	585,024	0,499	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	4,715	65,981	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	7,367	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бифстегован 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	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод 5/л без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,3	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	0,06	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	407,354	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	2,597	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 лимонным без сахара 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,035	0,2	25	17	11	1,25
Итого:			506	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	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 гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,3	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	0,06	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	Каша 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 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) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,035	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
Пш 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	Уши из картофеля 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,021	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	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	0,3	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
Итого:			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

6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	40,43	0,433	7,458	142,547	38,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			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
<i>Весов:</i>				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 вторичие (4 недели)

Завтрак															
Котлетка мясная запеченная в соусе 1/90, поджаривровка из свежей капусты 1/30															
1	Котлетка	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	Капуста речичевая с маслом 1/150	1480	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,575
3	1/4 яйца вареные без сахара с лимонном 1/200/5	280	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,02	2,06	0	0,01	13,178	6,049	5,004	0,524
4	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			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

Завтрак															
1 Салат Осетиний 1/60															
1	Салат	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 вегетарианский на Бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,08	25,574	43,274	14,268	0,713
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	53,802	2,303
4	1/4 яйца вареные без сахара 1/200	356	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 ржаной-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,08	0,08	0,08	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
<i>Итого:</i>			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
<i>Весов:</i>				44,635	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															
1	Омлет	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,092
2	Кефирная запеканка 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 ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
4	Фрукты свежие (яблоко) (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			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

Завтрак															
1 Салат из свежей капусты с квасузой и морковью 1/60															
1	Салат	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	Бульон 1/200	1439	200	4,066	6,915	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Терия 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	1418	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	0,08	1,96	8,16	0,006	2	0,04	0,04	11,75	2,206	3,7	0,442
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	0,06	0,06	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>			730	21,791	28,878	62,965	598,938	0,326	71,454	0,88	9,631	158,407	310,546	137,7	5,58
<i>Весов:</i>				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															
1	Салат	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	Капуста речичевая с куриней 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	0,076	11,178	4,949	4,464	0,494
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	6,341	1,472	8,943	64,585	300,79	200,46	6,783
<i>Итого:</i>			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

Завтрак															
1 Салат из крапешной капусты со свежей 1/60															
1	Салат	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	Расолыник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200	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	Котлетка 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	Капуста паровая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,96
5	Компот из ягод зм без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,16	2,02	8,72	0,012	2		0,12	12,55	4,006	3,7	0,102
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06	6,341	1,472	8,943	64,585	300,79	200,46	6,783
<i>Итого:</i>			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
<i>Весов:</i>				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	Пшеница твердая с изюмом без сахара со сметаной	922	150	17,825	15,467	33,506	344,522	1,405	0,515	0,107	0,372	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,1	0,04	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
3	Чай заварной с лимоником без сахара 1/200	1566	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,035	0,035	0,2	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,107	1,922	25	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	Суп 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 овсяной с яблоком порridge со сметаной на бульоне															
2	1/200	1154	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,822
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	8,16	0,006	2	0,04	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	73,766	0,678	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			700	24,226	33,964	49,006	1 225,68	0,789	109,321	0,785	10,297	365,581	699,451	183,833	10,649

Вечер:

Суп овсяной с зеленым горошком со сметаной на бульоне															
2	1/200	1154	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,822
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	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	73,766	0,678	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого:			700	24,226	33,144	49,006	655,226	0,789	109,321	0,678	8,374	131,863	341,332	112,612	5,892

Всего:

Итого:			700	45,417	56,617	144,301	1 768,43	2,31	109,321	0,825	10,167	364,681	683,051	178,173	10,219
---------------	--	--	------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	-------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------