

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №58

Ерохин А.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "КАРАВАЙ"

В.П. Зиновьева

августа 2026 г.

возрастная категория 7-11 лет и старше
по рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.282-26Примерный четырехдневный рацион питания (24 дня)
для учащихся с диагнозом **сахарный диабет** г. Калининграда для МАОУ СОШ №58
2026-2027 гг.

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Гуляш мясной из свинины 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,900		2,111	22,446	205,986	30,465	1,844
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	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
5	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:			525	38,863	41,684	56,748	757,602	1,249	23,613	0,023	7,494	90,350	427,844	162,534	7,170

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,921	3,054	4,488	49,122	0,019	15,600	0,240	1,413	24,303	22,575	12,726	0,484	
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на говяжьем бульоне 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087	
3	Курлица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015	
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007	
6	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:				740	28,807	25,568	102,011	753,386	0,292	27,920	0,449	6,641	130,549	452,683	137,867	5,352
Всего:				67,670	67,252	158,759	1 510,987	1,541	51,533	0,472	14,134	220,899	880,527	300,401	12,522	

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая молочная без сахара 1/150	596	150	4,883	6,206	17,909	147,023	0,102	0,829	0,031	0,765	94,909	133,089	38,771	0,905
Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром															
2	1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
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
5	Хлеб ржано-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:			560	13,783	15,535	59,859	434,384	0,275	3,224	0,099	1,418	333,506	320,929	76,942	5,912

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Капуста тушеная с мясом свинины 1/200	1513	200	16,600	22,581	21,178	354,343	0,486	83,379	0,064	4,512	104,301	154,830	46,302	2,166
4	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	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			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			500	24,284	32,657	59,542	629,221	0,696	102,361	0,236	9,443	175,557	310,717	114,582	5,688
Всего:				38,066	48,193	119,401	1 063,605	0,970	105,585	0,335	10,861	509,063	631,646	191,523	11,600
03 день среда (1 неделя)															

Завтрак

1	Огурец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	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
4	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:			475	25,603	23,550	20,090	394,725	0,196	10,040	0,283	4,658	236,416	407,774	78,249	5,101

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп гороховый на бульоне из свинины 1/200	1764	200	7,358	4,633	15,725	134,030	0,189	9,242	0,166	1,152	41,702	86,454	32,620	1,835
3	Котлета рыбная натуральная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Ратун из овощей 1/150	1448	150	2,805	7,506	19,106	155,199	0,124	33,064	0,540	3,427	47,972	78,737	36,239	1,335
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080		1,960	8,160	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	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:			740	27,789	23,357	87,561	671,615	0,560	66,139	0,722	9,464	166,252	415,526	140,456	7,092
Всего:				53,392	46,907	107,651	1 066,341	0,756	76,179	1,006	14,123	402,668	823,300	218,705	12,193
04 день четверг (1 неделя)															

Завтрак

1	Тертеля куриная в овощном соусе 1/90, поджаренная из свежего огурца 1/40	1763	120	12,538	12,691	13,178	217,085	0,081	13,045	0,138	2,829	30,580	118,143	54,523	1,191
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	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
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
Итого:			490	22,445	19,534	65,732	528,514	0,390	13,835	0,176	6,426	133,380	333,186	179,424	5,560

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на говяжьем бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из ягод 3/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102

07 день понедельник (2 недели)															
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак															
1	Помидор свежий 1/40	0930	40	0,240	0,080	1,680	8,400	0,024	10,000	0,004	0,160	5,600	10,400	8,000	0,240
2	Котлета мясная из свинины запеченная в овощном соусе 1/90	1772	90	10,906	14,223	13,458	225,467	0,357	0,959	0,048	2,247	13,312	70,833	17,192	1,156
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	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
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:			520	18,392	19,093	73,087	537,753	0,523	11,019	0,073	5,239	74,565	328,794	74,107	4,650

Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Каша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
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	27,323	25,498	95,910	722,412	0,802	33,507	0,493	8,148	117,231	396,783	176,296	7,700
Всего:				45,715	44,591	168,997	1 260,164	1,325	44,526	0,567	13,387	191,796	725,577	250,403	12,351

Завтрак															
1	Скрембл яичный с маслом 1/200, подгарнировка из моркови 1/30	3114	230	18,789	23,427	5,060	306,241	0,112	1,960	0,950	3,677	137,395	314,116	33,258	3,669
2	Масло 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	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
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
Итого:			470	20,809	31,008	20,842	445,672	0,174	2,020	0,990	4,467	160,873	380,265	54,862	5,533

Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	14,791	16,346	267,512	0,122	2,101		2,376	12,264	110,265	61,327	1,613
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,805	7,506	19,106	155,199	0,124	33,064	0,540	3,427	47,972	78,737	36,239	1,335
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	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:			740	27,119	30,736	68,612	659,550	0,417	68,159	0,718	9,398	141,599	325,167	153,238	6,025
Всего:				47,929	61,744	89,454	1 105,223	0,591	70,179	1,707	13,865	302,472	705,432	208,100	11,558

Завтрак															
1	Гуляш из курицы 1/100 с подгарнировкой из свежего мяса 1/30	1716	130	17,838	13,447	3,421	206,054	0,065	4,301	0,015	1,333	18,540	134,912	65,850	1,326
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	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900				
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				
Итого:			500	27,746	20,289	55,974	517,482	0,332	5,091	0,053	5,351	127,915	388,729	193,951	5,875				

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250		1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1823	200	16,516	16,635	23,689	310,529	0,186	46,378	0,480	3,985	64,186	182,387	87,476	2,340
4	Кусини из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080		1,960	8,160	0,006	2,000		0,010	11,750	2,206	3,700	0,112
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:			750	25,104	26,261	64,590	595,129	0,351	86,606	0,815	7,731	171,964	337,341	151,665	6,362
Всего:				52,850	46,550	120,564	1 112,611	0,683	91,697	0,868	13,082	299,879	726,070	345,616	12,237

10 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/150	596	150	4,883	6,206	17,909	147,023	0,102	0,829	0,031	0,765	94,909	133,089	38,771	0,905
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
4	Хлеб ржано-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:			525	6,848	6,442	43,201	258,169	0,207	4,389	0,031	1,265	114,689	179,589	55,236	5,629

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	4,633	15,725	134,030	0,189	9,242	0,166	1,152	41,702	86,454	32,620	1,835
3	Котлета рыбная натуральная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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	0,960
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	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:			740	29,271	20,237	103,890	714,778	0,510	20,162	0,208	8,099	135,107	500,570	126,216	6,315
Всего:				36,118	26,679	147,090	972,948	0,717	24,551	0,239	9,364	249,796	680,159	181,451	11,945

11 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,290	15,434	1,676	206,765	0,063	0,407	0,244	2,385	229,352	271,666	22,037	2,140
2	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
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
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
Итого:			550	19,010	15,964	42,417	389,386	0,208	1,967	0,245	3,565	257,033	375,265	55,002	8,184

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
---	--	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
2 из свинины 1/200														
3 Курица тушенная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
4 Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из сухофруктов без сахара 1/200	ТТК №578	200	0,750	0,060	7,950	35,340	0,015	0,600		0,825	33,450	22,806	18,250	0,482
6 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:		740	31,742	26,379	87,045	712,556	0,472	32,581	0,329	9,071	149,227	467,531	236,655	8,260
Всего:			50,752	42,343	129,462	1 101,942	0,680	34,548	0,574	12,636	406,260	842,797	291,656	16,444
12 день суббота (2 недели)														

Завтрак

1 Капша гречневая молочная без сахара 1/200	562	200	7,810	7,475	31,279	223,631	0,173	1,105	0,041	2,720	118,945	198,253	92,994	2,807
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3 Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:		505	8,375	7,511	41,270	266,177	0,223	4,165	0,041	2,750	132,125	205,402	98,059	5,531

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на														
2 бульоне из свинины 1/200	1454	200	4,318	5,013	9,909	102,026	0,073	18,854	0,172	1,088	37,542	46,134	20,280	0,917
3 Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4 Капша пшенная с маслом 1/150	1710	150	9,503	6,506	53,399	310,160	0,284		0,021	1,808	30,405	159,979	57,576	1,878
5 Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6 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:		770	50,536	34,745	90,626	877,350	0,582	42,919	0,442	6,094	144,960	560,353	151,212	6,784
Всего:			58,911	42,255	131,896	1 143,527	0,805	47,084	0,484	8,844	277,085	765,755	249,271	12,315
13 день понедельник (3 недели)														

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
Курица с грибами, зеленым горошком и овощами														
2 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
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 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
Итого:		500	26,587	26,656	28,215	459,108	0,220	9,800	1,431	6,417	248,423	448,469	100,129	5,825

Обед

1 Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на														
2 бульоне из свинины 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3 Плов перловый с мясом свинины 1/200	1454	200	18,018	21,350	40,441	425,983	0,489	2,400	0,320	5,466	40,344	266,928	39,932	1,904
4 Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
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	24,930	29,814	93,636	742,588	0,658	39,904	0,498	9,050	116,598	399,537	95,684	4,977

Всего:			51,517	56,470	121,851	1 201,697	0,877	49,704	1,929	15,467	365,021	848,006	195,813	10,802
14 день вторник (3 недели)														

Защитрак														
Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2 Капша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
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 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
Итого:		500	24,958	22,044	68,194	571,007	0,745	24,052	0,339	7,076	149,806	405,490	162,662	6,572

Обед														
1 Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3 Котлета рыбная натуральная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,805	7,506	19,106	155,199	0,124	33,064	0,540	3,427	47,972	78,737	36,239	1,335
5 Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6 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:		740	25,163	23,804	87,234	663,826	0,465	83,118	0,974	9,886	159,327	402,243	132,967	6,060
Всего:			50,121	45,849	155,427	1 234,833	1,210	107,170	1,312	16,962	309,133	807,733	295,629	12,632
15 день среда (3 недели)														

Защитрак														
1 Огурец свежий 1/30	1600	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2 Котлета куриная запеченная в овощном соусе 1/90	1750	90	12,088	11,400	12,905	202,578	0,091	1,642	0,048	2,194	12,502	80,677	44,914	1,211
3 Капша 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 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
5 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
Итого:		500	21,126	16,883	65,220	497,329	0,386	2,542	0,072	6,437	60,385	310,180	176,779	6,712

Обед														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
2 Свекольник со сметаной на курином бульоне 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3 Рагу овощное с мясом свинины 1/200	1731	200	16,530	17,234	24,304	318,442	0,561	45,442	0,480	2,121	63,258	179,015	53,840	2,306
4 Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080		1,960	8,160	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	23,817	25,674	63,345	579,712	0,742	60,776	1,804	5,750	143,757	337,710	124,880	6,176
Всего:			44,942	42,557	128,565	1 077,041	1,128	63,318	1,876	12,187	204,142	647,890	301,660	12,888
16 день четверг (3 недели)														

Защитрак														
1 Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,250	224,070	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,900	2,474

2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
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
Итого:			540	14,328	16,546	19,992	286,191	0,119	3,354	0,246	4,062	116,548	228,900	24,365	6,268

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Уха с горбушей 1/200	652	200	7,335	6,089	14,654	142,751	0,111	17,326	0,160	1,892	29,822	57,983	25,764	1,073
3	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	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			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	28,894	30,892	82,100	722,004	0,712	43,776	0,660	9,802	122,499	426,572	103,362	5,239
Всего:				43,222	47,438	102,092	1 008,196	0,831	47,130	0,906	13,864	239,047	655,472	127,727	11,507
17 день пятница (3 недели)															

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Бутерброд на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
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
Итого:			540	23,760	29,773	29,088	479,349	0,202	2,337	0,375	5,223	347,957	410,991	46,771	6,099

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Котлета Столичная натуральная из говядины и курицы 1/90	611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из сухофруктов без сахара 1/200	ТТК №578	200	0,750	0,060	7,950	35,340	0,015	0,600		0,825	33,450	22,806	18,250	0,482
6	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:			540	31,745	30,476	96,117	785,727	0,531	49,298	0,190	11,971	143,450	469,056	241,095	9,824
Всего:				55,505	60,249	125,205	1 265,076	0,733	51,635	0,566	17,194	491,406	880,047	287,866	15,924
18 день суббота (3 недели)															

Завтрак

1	Каша пшенная молочная без сахара 1/200	ТТК №598	200	6,810	7,675	27,779	207,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,045	148,953	37,894	0,937
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:			505	7,375	7,711	37,770	249,977	0,177	4,165	0,041	0,870	132,225	156,102	42,959	3,661

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,921	3,054	4,488	49,122	0,019	15,600	0,240	1,413	24,303	22,575	12,726	0,484
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211

3	Курлица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	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:			770	47,591	33,329	75,402	791,934	0,511	28,069	0,502	7,869	135,180	562,808	203,877	8,896
Всего:				54,966	41,040	113,172	1 041,911	0,688	32,234	0,544	8,739	267,405	718,910	246,836	12,557

19 день понеделник (4 недели)

Застрапак															
1	Капша 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 на ржаном хлебе с маслом и сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (ы)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
4	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:			595	12,545	15,916	49,240	390,382	0,288	4,770	0,093	1,208	290,950	276,678	73,229	5,761

Обед

Застрапак															
1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Капша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
4	Кисель фруктов-ягодный без сахара 1/200	1970	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007
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	27,366	25,466	94,346	715,641	0,793	38,116	0,494	8,180	121,882	393,365	176,062	7,683
Всего:				39,811	41,381	143,587	1 106,023	1,081	42,886	0,587	9,388	412,832	670,043	249,291	13,444

20 день вторник (4 недели)

Застрапак															
1	Огурец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Котлета куриная запеченная в овощном соусе 1/90	1750	90	12,088	11,400	12,905	202,578	0,091	1,642	0,048	2,194	12,502	80,677	44,914	1,211
3	Капша пшениная с маслом 1/150	1710	150	9,503	6,506	53,399	310,160	0,284		0,021	1,808	30,405	159,979	57,576	1,878
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460		6,600	38,800	11,400	0,900
5	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
Итого:			500	23,231	18,181	77,945	568,335	0,427	2,822	0,073	4,474	67,085	294,005	123,554	4,595

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная натуральная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Ратун из овощей 1/150	1448	150	2,805	7,506	19,106	155,199	0,124	33,064	0,540	3,427	47,972	78,737	36,239	1,335
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102

6	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>			740	24,950	23,817	86,434	659,894	0,466	84,144	0,736		9,888	152,115	397,428	130,293	6,001
Всего:				48,181	41,999	164,379	1 228,229	0,893	86,966	0,810		14,362	219,200	691,433	253,848	10,597
21 день среда (4 неделя)																

Завтрак

1	Каша гречневая по-купчески (с курицей) 1/200	2515	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
2	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
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000			0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
4	Чай заварной с лимоном 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
Итого:			535	23,114	18,355	62,582	507,975	0,382	6,461	0,320		7,772	58,668	329,008	179,741	8,502

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006		1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Суп картофельный на курином 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	Рагу овощное с мясом свинины 1/200	1731	200	16,530	17,234	24,304	318,442	0,561	45,442	0,480		2,121	63,258	179,015	53,840	2,306
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080		1,960	8,160	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	23,978	27,264	59,830	580,613	0,742	67,774	0,652		6,709	124,070	317,365	106,140	5,650
Всего:				47,091	45,619	122,412	1 088,588	1,124	74,235	0,972		14,481	182,738	646,374	285,881	14,152
22 день четверг (4 неделя)																

Завтрак

3	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320		4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500			0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
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
Итого:			550	18,738	21,380	55,183	488,104	0,535	3,960	0,320		5,496	51,524	273,527	44,397	5,698

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692			1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172		1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Котлета мясная из свинины запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	14,223	13,458	225,467	0,357	0,959	0,048		2,247	13,312	70,833	17,192	1,156
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021		3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000			0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	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:			740	25,295	27,749	85,341	692,288	0,741	31,905	0,241		9,324	128,414	376,115	182,327	8,348
Всего:				44,033	49,130	140,523	1 180,392	1,276	35,865	0,561		14,820	179,938	649,642	226,724	14,045
23 день пятница (4 неделя)																

Завтрак

1	Омлет с курицей и морковью с подгаришкой из кукурузы 1/150/30	1077	180	17,281	16,138	6,346	239,746	0,090	3,150	0,554		2,945	96,240	231,033	45,603	2,510
---	---	------	-----	--------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	--	-------	--------	---------	--------	-------

2	Хлеб ржаной с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
4	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:			560	19,296	19,998	31,707	383,997	0,238	6,710	0,574	3,073	110,646	240,258	58,888	7,064

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный на бульоне из свинины 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	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	14,023	36,990	357,165	0,272	3,401	0,320	5,292	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из сухофруктов без сахара 1/200	ТТК №578	200	0,750	0,060	7,950	35,340	0,015	0,600		0,825	33,430	22,806	18,230	0,482
5	Хлеб ржаной-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	29,450	24,060	79,905	653,962	0,444	30,736	0,487	10,486	134,033	425,195	222,098	7,782
Всего:				48,746	44,059	111,612	1 037,959	0,683	37,446	1,061	13,559	244,679	665,453	280,986	14,845

24 день суббота (4 недели)

Завтрак

1	Капша пшеничная молочная без сахара 1/200	ТТК №598	200	6,810	7,675	27,779	207,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,045	148,953	37,894	0,937
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной 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	13,178	6,049	5,064	0,524
Итого:			505	7,375	7,711	37,770	249,977	0,177	4,165	0,041	0,870	132,225	156,102	42,959	3,661

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200		1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160		2,020	8,720	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
6	Хлеб ржаной-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:			770	47,659	33,289	73,905	785,858	0,500	38,919	0,442	7,862	143,740	557,128	201,657	8,743
Всего:				55,034	41,000	111,675	1 035,835	0,677	43,084	0,484	8,732	275,965	713,230	244,616	12,404

