

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МБОУ СОШ МО "Ладушкинский ГО"

/А.В.Черемисин

августа 2023 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Пикольное питание"

/И.В.Фирнаго

августа 2023 г.



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет Ладушкинского ГО

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	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1 Каша Гречневая Молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
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) (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:		525	24,513	18,052	54,556	478,745

Обед

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
Итого:		730	22,727	29,418	72,232	644,596
Всего:			43,572	46,514	131,813	1 120,165

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

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
Итого:		505	20,813	21,503	54,575	495,08

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 Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297

150	6,878	5,119	35,774	216,673
200	0,240	0,020	16,428	66,854
30	1,800	0,300	15,600	72,300
730	28,812	32,672	86,094	753,672
	49,025	54,075	135,469	1 224,652

200	22,423	21,592	6,430	309,736
100	0,650	0,300	8,950	41,100
200	3,783	2,860	5,603	63,284
30	1,800	0,300	15,600	72,300
530	28,656	25,052	36,583	486,420

60	0,888	3,662	4,518	54,586
200	4,718	6,591	13,485	132,132
90	14,413	7,199	21,328	207,751
150	3,404	4,904	22,940	149,511
200	0,080	0,080	1,960	8,880
30	1,800	0,300	15,600	72,300
730	25,302	22,736	79,831	625,159
	53,958	47,788	116,414	1 111,579

60	0,883	2,453	4,283	42,737
90	11,233	16,698	14,121	251,694
150	6,878	5,119	35,774	216,673
200	0,120	0,031	0,041	0,921
30	1,800	0,300	15,600	72,300
530	20,913	24,600	69,818	584,324

60	0,772	4,879	4,745	65,981
200	4,098	6,951	8,281	112,076
200	18,899	17,319	39,84	390,829
200	0,16	0,06	1,92	8,86
40	2,4	0,4	20,8	96,4
700	26,329	29,609	75,586	674,146
	47,242	54,209	145,404	1258,47

140	19,977	15,690	23,447	314,906
100	0,650	0,300	8,950	41,100
200	0,240	0,020	16,428	66,854
60	3,600	0,600	31,200	144,600

4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	656
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/
Итого:		
Всего:		

03 день среда (1 неделя)		
Завтрак		
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/
3	Какао с молоком без сахара 1/200	1755
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/
Итого:		

Обед		
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	333
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/
Итого:		
Всего:		

04 день четверг (1 неделя)		
Завтрак		
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/
Итого:		

Обед		
1	Винегрет овощной 1/60	462
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/
Итого:		
Всего:		

05 день пятница (1 неделя)		
Завтрак		
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223
2	Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100	-/
3	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/

Итого: 500 24,467 16,610 80,024 567,460

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

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
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) (У)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
Итого:			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
Итого:			700	24,216	32,898	67,426	662,649
Всего:				48,781	53,519	117,202	1 145,60

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

Биточек Куринный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30							
1	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
Итого:			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
Итого:			730	30,978	33,065	93,926	797,207
Всего:				49,121	55,391	149,074	1 291,294

08 день среда (2 недели)

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) (в)/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
Итого:			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
Итого:			700	25,099	24,006	66,998	584,448
Всего:				46,12	51,942	92,707	1 022,79

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
Итого:			520	17,832	23,429	65,480	544,110

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

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) (в)/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
Итого:			500	21,191	23,473	79,295	613,202

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
Итого:			730	31,589	30,447	83,578	734,693
Всего:				52,780	53,920	162,873	1 347,895

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
Вутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и							
2	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
Итого:			525	24,512	18,052	54,556	478,746

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 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
Итого:			730	30,401	35,500	80,593	763,476
Всего:				54,914	53,552	135,149	1 242,222

12 день вторник (3 недели)

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
Итого:			505	22,213	21,409	65,105	541,954

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 пшеничника 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
Итого:			730	28,857	32,663	86,535	755,535
Всего:				48,475	53,357	148,577	1 268,416

13 день среда (3 недели)

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
Итого:			510	19,428	19,043	39,382	406,625

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
Итого:			730	25,202	23,224	81,267	634,895
Всего:				44,630	42,267	120,649	1 041,520

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
Итого:			530	18,860	25,041	71,055	585,024

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

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
Итого:			500	23,247	23,671	53,378	519,537

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

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
Итого:			575	25,165	20,721	54,976	507,053

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	Гулиш 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
Итого:			730	27,774	27,458	78,026	670,316
Всего:				52,939	48,179	133,001	1 177,369

17 день, вторник (4 недели)

Завтрак

Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей							
1	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 лимонном 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
Итого:			505	21,421	19,681	66,562	529,060

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

18 день среда (4 недели)

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
Итого:			500	24,114	19,798	43,599	449,030

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

19 день четверг (4 недели)

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
Итого:			500	22,257	25,266	62,651	567,027

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

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/50	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
Итого:			500	21,191	23,473	79,295	613,202

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