



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО «КСП-1»  
 Л.Г. Оганецова  
 20.03.2023 г.

Для льготной категории обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 страдающих сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов блюд диетического питания  
 страдающих сахарным диабетом и иньыми заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании)  
 на весенний период 2023 г  
 стоимость 378 руб



№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества															
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мг	Se, мкг	F, мкг									
1 неделя																													
1 день																													
Завтрак																													
1	Сыр порциями		40	8,889	10,002	0,000	126	0,01	0,15	0,28	0,08	0,44	400,00	240,00	22,00	0,28	40,00	0,00	5,72	0,00									
2	Каша ячневая м. молочная жидкая м/н без сахара 200/15		215	2,601	12,619	4,867	143	0,03	0,16	1,33	143,64	0,17	131,89	98,52	13,61	0,26	146,84	72,26	2,19	20,82									
3	Чай без сахара		200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00									
4	Булочка ржаная		25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42									
Итого за завтрак:			480	12,948	24,582	13,979	329	0,09	0,32	1,65	143,72	0,61	541,07	373,07	48,69	1,78	230,48	73,00	9,76	25,24									
Завтрак 2																													
1	Фрукты свежие (груши)		627 (21)	1/145	0,490	0,409	14,278	63	0,03	0,04	7,25	0,00	0,00	27,55	23,20	17,40	3,33	224,75	1,28	0,13	12,76								
Итого за завтрак 2:			145	0,490	0,409	14,278	63	0,03	0,04	7,25	0,00	0,00	27,55	23,20	17,40	3,33	224,75	1,28	0,13	12,76									
Обед																													
1	Томаты свежие порциями		60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00									
2	Суп картофельный с горохом		250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20									
3	Говядина отварная (для первых блюд)		20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49									
4	Зелень укропа, петрушки свежая		3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53									
5	Котлеты, биточки, шницелли рубленые из говядины с луком		90	11,835	13,678	11,845	218	0,09	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39									
6	Рату из овощей		150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24									
7	Отвар шиповника без сахара		200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18									
8	Булочка ржаная		25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42									
Итого за обед:			798	26,699	29,699	57,969	602	0,44	0,35	114,80	12,02	0,06	138,95	396,86	116,60	7,69	1333,57	153,15	9,26	137,44									

<b>Итого за День:</b>																				
<b>2 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	7/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из яичных белков с цветной капустой, брокколи	2/98 (6)	150	10,208	10,651	3,376	150	0,10	0,41	17,61	22,22	1,68	86,76	196,59	24,79	2,51	247,78	20,89	23,83	47,54
3	Чай без сахара	6/28 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,901	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за завтрак:</b>																				
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (яблонины)	(21)	1/215	1,635	0,404	17,265	79	0,09	0,06	129,00	0,00	0,00	73,10	49,45	27,95	0,65	423,55	3,78	0,95	32,16
<b>Итого за завтрак 2:</b>																				
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами), м/р	10 (25)	60	0,764	2,936	4,948	49	0,03	0,02	3,15	0,00	0,00	11,45	25,21	10,34	0,39	155,27	37,62	1,00	12,87
2	Ци из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	Оладьи из горбуши	(0)	90	13,926	12,529	7,768	200	0,13	0,12	0,91	13,84	6,68	29,19	197,33	24,26	0,76	251,50	119,43	33,90	299,14
7	Каша пшеничная рассыпчатая	4/63 (12)	150	5,350	3,774	34,438	193	0,13	0,02	0,00	12,60	0,06	26,45	134,50	30,67	2,27	103,17	52,05	35,90	0,13
8	Непикот из яблок и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	3,33	2,41	2,63	0,31	39,40	0,20	0,04	1,76
9	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за обед:</b>																				
<b>3 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Митболы ( из грудки чылденка) без сухарей	(25)	90	13,256	4,747	1,100	100	0,06	0,04	0,91	7,41	0,17	35,75	128,14	15,36	1,08	254,34	68,67	16,44	89,37
2	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,481	178	0,05	0,03	0,46	10,80	0,05	30,58	147,56	20,21	0,94	91,69	104,91	16,68	5,75
3	Чай без сахара	6/28 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за завтрак:</b>																				
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (груши)	6/27 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
<b>Итого за завтрак 2:</b>																				
<b>Итого за день:</b>																				
<b>3 День</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
<b>Итого за завтрак:</b>																				
<b>Завтрак 2</b>																				
<b>Итого за завтрак 2:</b>																				
<b>Итого за день:</b>																				

Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,283	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,840	3,321	14,755	96	0,03	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Гуляш из отварной говядины	370 (5)	100	12,478	14,619	3,571	196	0,05	0,11	1,14	0,00	0,00	15,41	147,35	22,19	2,14	274,69	29,84	1,47	55,48
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
5	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,050	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за обед:			785	25,037	27,568	63,550	602	0,38	0,29	7,91	24,62	0,11	66,35	429,13	179,10	8,37	942,25	167,01	9,48	101,53
4 День																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	150	19,127	12,102	10,735	228	0,06	0,36	0,47	24,56	0,62	208,05	279,30	29,42	1,02	181,14	15,42	35,10	49,37
2	Чай с лимонном без сахара 200/7	11,10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак:			467	19,711	12,150	21,302	273	0,09	0,38	14,31	24,56	0,62	232,31	300,12	43,99	4,19	499,35	17,36	35,41	57,73
Завтрак 2																				
1	Сок томатный без сахара т/л	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																				
1	Салат из морской капусты с яичными белками	(25)	80	1,979	4,882	2,437	62	0,02	0,06	1,35	0,03	0,35	21,11	44,25	5,93	0,61	66,34	51,64	5,48	18,37
2	Суп из овощей с фасолью с мексиканской смесью	144 (21)	250	2,495	3,446	10,280	82	0,07	0,05	8,81	12,02	0,06	37,18	69,09	21,90	1,00	333,80	55,61	2,02	19,72
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	88,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,61	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
6	Биточки мясные паровые	2,6 (32)	90	11,121	11,336	6,226	171	0,06	0,10	0,00	8,23	0,04	32,68	126,31	16,36	1,85	203,88	31,59	0,84	37,56
7	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,09	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,53	1,43	14,26
8	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка ржаная	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,06	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
Итого за обед:			847	28,574	33,187	71,114	697	0,42	0,30	12,21	35,98	0,51	148,57	481,35	117,62	7,52	892,87	335,66	13,56	117,33
Итого за день:																				
5 День				48,285	45,337	98,152	994	0,52	0,67	26,52	60,44	1,13	381,38	781,47	161,51	11,72	1391,2	353,02	48,97	175,06
Завтрак																				

1	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек см)	(25)	30	0,709	1,091	2,390	22	0,03	0,02	5,01	0,00	0,00	11,24	20,88	9,09	0,35	47,87	14,70	0,24	6,03
2	Когалета "Богатырь" из говядины и цыплат	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	250,18	65,08	13,25	80,47
3	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	150	3,767	6,499	26,636	180	0,09	0,04	0,00	24,00	0,11	38,56	142,46	20,49	0,78	81,57	38,88	15,35	38,64
4	Чай с лимоном без сахара 200/7	11,10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,34	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за завтрак:</b>		502	19,543	19,107	43,838	425	0,23	0,14	8,79	35,36	0,23	103,98	354,82	66,60	4,15	444,67	119,38	30,71	128,17
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	<b>Обед</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(1)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	63,54	0,00	13,12
4	Сердце в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
6	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за обед:</b>		820	22,734	21,072	53,757	496	0,54	0,88	222,33	36,59	0,11	93,24	394,28	96,70	8,50	1471,99	202,41	23,74	134,85
	<b>Итого за день:</b>			42,683	40,224	108,835	968	0,81	1,04	243,11	71,88	0,35	216,43	762,30	173,09	15,30	2250,25	323,91	54,77	271,46

		2 неделя		1 день		Завтрак															
1	Сыр порциями	97 (21)	40	8,889	10,002	0,000	126	0,01	0,15	0,28	0,03	0,44	400,00	240,00	22,00	0,28	40,00	0,00	5,72	0,00	
2	Каша овсяная вязкая, с масл. м/л 150/7 без сахара	249 (5)	157	3,593	6,473	19,431	160	0,09	0,06	0,25	40,42	0,03	66,15	111,66	33,63	0,90	57,34	31,12	7,18	18,39	
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42	
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56	
	<b>Итого за завтрак:</b>		542	14,346	18,773	40,366	388	0,17	0,26	6,57	40,50	0,52	498,13	405,41	83,11	5,18	326,98	32,91	14,86	33,37	
	<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный без сахара т/л	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

<b>Итого за завтрак 2:</b>														200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																																	
1	Салат из свежих с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	15,92												
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,05	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38													
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12													
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,66	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74													
5	Биточки по-Бенорусски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,830	227	0,05	0,16	0,61	7,99	0,20	39,94	186,03	22,34	2,53	296,16	93,11	4,18	63,28													
6	Каша перловая с овощами	(25)	100	2,530	3,348	19,654	119	0,03	0,02	0,30	7,20	0,03	20,38	98,37	13,47	0,63	61,13	59,94	11,12	3,84													
7	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,103	1,783	9	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	5,50	3,48	1,52	0,09	18,68	0,00	0,00	0,00													
8	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,861	8,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42													
<b>Итого за обед:</b>														765	26,093	38,087	48,952	643	0,22	0,34	15,17	30,20	0,29	152,26	458,91	89,06	6,38	1025,82	374,30	22,04	123,59		
<b>Итого за обед:</b>															40,438	56,871	95,048	1054	0,40	0,57	21,74	70,70	0,81	650,39	864,32	172,17	11,54	1352,80	407,21	36,90	156,96		
<b>2 День</b>																																	
<b>Завтрак</b>																																	
1	Котлета из говядины и цыплят	(0)	90	12,382	6,554	1,897	116	0,05	0,07	0,74	3,54	0,12	22,59	129,39	15,74	1,51	297,48	63,11	8,81	67,19													
2	Каша пшенная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,63	1,43	14,26													
3	Чай без сахара	(25)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00													
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42													
<b>Итого за завтрак:</b>														465	19,190	13,251	44,739	375	0,27	0,10	0,76	16,14	0,18	58,03	285,57	71,52	4,21	384,44	187,37	12,09	85,88		
<b>Завтрак 2</b>																																	
1	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/110	0,744	0,207	7,887	36	0,07	0,03	41,80	0,00	0,00	38,50	18,70	12,10	0,11	170,50	0,29	0,10	145,63													
<b>Итого за завтрак 2:</b>														110	0,744	0,207	7,887	36	0,07	0,03	41,80	0,00	0,00	38,50	18,70	12,10	0,11	170,50	0,29	0,10	145,63		
<b>Обед</b>																																	
1	Томаты свежие порционными	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00													
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05													
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12													
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,050	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17													
5	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,79													
6	Каша свежая тушеная	534 (21)	100	1,917	2,824	8,872	69	0,03	0,04	21,27	8,43	0,04	54,77	37,80	18,52	0,74	314,17	37,93	0,42	12,44													
7	Картофель отварной	470 (12)	50	0,805	1,215	7,110	43	0,04	0,03	4,00	4,20	0,02	6,06	26,96	10,08	0,40	236,13	16,08	0,13	13,24													
8	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00													
9	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42													
<b>Итого за обед:</b>														791	24,182	23,888	46,357	497	0,36	0,32	49,15	39,07	8,27	203,21	403,65	110,31	5,10	1489,37	232,94	35,45	362,24		

Итого за День:			44,115	37,356	98,983	909	0,69	0,46	91,73	55,21	8,45	299,74	707,92	193,93	9,43	2044,31	420,60	47,64	593,64	
3 День																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	160	20,402	12,906	11,451	244	0,06	0,38	0,50	26,20	0,66	221,92	297,93	31,38	1,09	193,22	16,44	37,44	52,66
2	Чай с молоком без сахара	11,11 а (32)	200	1,311	1,034	2,148	23	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,16	46,76	9,48	0,79	66,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,186	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	39,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30	
Итого за завтрак:			450	22,388	14,131	20,769	300	0,13	0,47	38,80	50,80	0,66	314,08	361,69	51,87	1,98	406,32	20,66	39,41	193,76
Обед																				
1	Огурцы свежие порционные	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,09	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,95	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,030	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
6	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	110	11,544	13,440	3,665	182	0,04	0,10	1,24	0,00	0,00	13,72	133,54	18,18	1,97	252,35	38,37	1,38	46,99
7	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
8	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за обед:			821	26,658	28,785	56,418	691	0,38	0,32	18,73	27,62	0,11	100,74	466,64	186,40	9,12	1035,80	212,80	7,05	108,08
Итого за День:				49,047	42,916	77,187	891	0,51	0,79	57,54	78,42	0,78	414,81	828,33	238,27	11,09	1442,12	233,47	45,48	301,84
4 День																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки рыбные из трески	3,4 (32)	90	9,624	1,114	0,049	49	0,05	0,07	0,30	4,18	0,87	20,33	140,38	19,00	0,49	205,00	95,00	16,19	424,65
2	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,56	62,27	24,20	0,97	566,71	38,59	0,32	31,78
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			565	13,455	6,040	38,405	262	0,24	0,18	22,94	14,26	0,92	64,87	251,50	67,98	5,55	1178,75	136,61	18,70	470,01
Завтрак 2																				
1	Сок томатный без сахара т/л	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																				

1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,611	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,90	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,726	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	18,88	192,44	24,64	4,37	252,80	62,95	20,98	51,63
5	Каша перловая рассыпчат.	463 (12)	150	3,545	3,581	27,727	157	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	21,88	135,94	16,83	0,79	69,11	52,04	15,57	0,13
6	Компот из сухофруктов без сахара	116 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,54	13,40	5,22	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ржаная	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
	<b>Итого за обед:</b>		850	26,439	23,928	75,574	623	0,50	0,79	130,49	36,59	0,11	118,06	504,63	98,73	9,36	889,85	279,27	40,77	103,86
	<b>Итого за день:</b>			39,893	29,968	119,714	908	0,73	0,96	153,42	50,84	1,03	182,93	756,13	164,70	14,92	2066,60	415,88	59,47	573,87
	<b>5 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
2	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,64	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	14150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,14	13,20
	<b>Итого за завтрак:</b>		520	13,687	22,749	44,709	438	0,31	1,22	26,36	3059,75	0,00	92,39	315,16	79,17	9,79	888,49	124,25	29,94	197,27
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Богатырский" с говядиной и овощами	(26)	60	7,556	13,860	2,213	164	0,03	0,09	0,85	0,03	0,13	133,93	140,51	18,77	1,05	105,97	38,71	3,53	21,14
2	Суп из овощей	136 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Филе грудки цыпленка в болгарском соусе с томатами свежими	(25)	100	12,320	6,872	3,176	124	0,07	0,03	20,04	0,02	0,00	21,90	115,46	21,11	1,17	313,62	32,48	15,53	93,83
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
5	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Булочка ржаная	(25)	25	1,298	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за обед:</b>		765	29,905	30,722	62,520	646	0,43	0,34	109,42	22,86	0,24	214,59	515,05	192,03	8,08	1015,87	181,56	24,64	156,26
	<b>Итого за день:</b>			43,592	53,472	107,229	1085	0,74	1,57	137,77	3082,61	0,24	306,98	830,21	271,19	17,87	1904,36	305,81	54,58	353,53
	<b>Среднее значение за период:</b>			43,31	44,37	102,42	982	0,62	0,60	104,49	373,54	2,43	362,91	782,87	197,68	12,97	1749,1	335,80	51,12	325,35

Всего: 9822 : 10 = 982 ккал

Всего: 433,063 : 10 = 43,306 грамм белка  
Всего: 443,668 : 10 = 44,367 грамм жира  
Всего: 1024,155 : 10 = 102,415 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник: Изд. 1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общесобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19