

Организация: МАОУ КШИ №12 г. Искитима
 Название меню: Сахарный диабет
 Возрастная категория: от 12 и старше лет
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.10.2026



№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
421	Макароны запеченные с сыром	200	11,5	10,7	46,3	327,6	0,09	0,07	50,3	0,28	0,05	174,7	88,95	264,7	15,66	136,8	1,18	9,08	2,09	16,78
298СД	Чай с молоком(стевия)	200	1,3	0,9	2,5	23,6	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,82	69,06	93,72	8,7	38,5	0,75	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59	281,3	0,13	0,04	0	0	0	598,8	111,6	24	16,8	78	1,32	3,84	18,96	17,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Итого за Завтрак		570	26,8	28,1	114,7	819,5	0,29	0,26	162,4	0,62	0,41	1035	336,3	525	55,81	364,4	4,21	16,52	29,96	42,6
Второй завтрак																				
380СД	Хлеб с масломСД	45	2,1	12,7	10,1	163,5	0,05	0,04	97,95	0,15	0	184,1	75,75	12,3	14,1	50,25	1,2	0	9,42	0,42
299СД	Чай черный (стевия)	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Итого за Второй завтрак		245	2,3	12,7	14,7	183,1	0,05	0,05	98,25	0,15	0,04	184,7	96,46	79,27	17,93	57,43	1,93	0	9,42	0,42
Обед																				
2	Салат "Витаминный"	100	1,5	5,2	6,9	80,2	0,04	0,05	503	0	31,77	19,23	300,2	42,6	21,54	35,71	1,05	3,58	9,47	21,8
47	Суп картофельный с вермишелью(курица)	300	8,8	9,6	22,3	210,3	0,12	0,11	176,1	0,08	7,89	94,32	519	92,27	29,65	111,2	1,5	16,32	6,01	80,18
193	Плов из отварной говядины	210	19,7	20,4	51,2	466,8	0,09	0,14	329	0	1,66	154,9	375,7	23,51	59,42	249,7	2,9	23,24	19,34	105,8
274СД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	22,4	89,7	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Итого за Обед		830	31,3	35,4	109,5	881,2	0,5	0,59	1083	0,08	50,92	390,5	1244	223,9	120	428,2	6,23	43,14	41	207,8
Полдник																				
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
274	Манник	100	6,4	7,6	35	233,8	0,06	0,11	34,27	0,32	0,1	27,35	103	52,03	12,06	79,65	0,68	5,64	3,91	22,11
Итого за Полдник		300	12,1	12,2	44,1	334	0,16	0,36	61,73	0,32	1,18	106,4	355,1	271,7	37,39	242,5	0,86	24,36	7,57	63,71
Ужин																				
31	Салат"Мозайка"	100	2,7	6,7	9,2	108	0,06	0,08	379,4	0,22	4,6	80,82	281,8	18,09	21,82	59,35	0,82	10,75	2,96	35,5
181к	Жаркое по-домашнему(курица)	220	26	14,8	24,4	334,8	0,19	0,15	197,3	0	13,81	207,8	1006	32,22	115	243,9	2,79	35,16	22,66	188,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Итого за Ужин		570	32,9	21,9	88,1	681,7	0,36	0,34	676,7	0,22	30,41	572,3	1669	73,31	174,4	384,3	5,12	50,87	36,54	228,4
Итого за день		2515	105,4	110,3	371,1	2899,5	1,36	1,6	2082	1,39	82,96	2289	3701	1173	405,6	1477	18,35	134,9	124,5	542,9
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5	6,1	30,6	197,8	0,07	0,14	29	0,07	0,55	304,7	156,3	140,5	26,62	125,8	0,41	45,75	4,27	36,94
299СД	Чай зеленый с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0	0,01	0	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

	Итого за Завтрак	575	9,7	14,5	62	417,6	0,21	0,23	79	0,2	10,59	698,9	604,8	246,8	67,65	241,8	5,68	47,75	23,21	45,22
	Второй завтрак																			
299СД	Чай черный (стевия)	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосискойСД	70	7,7	9,5	9,2	152,9	0,08	0,09	23,4	0,14	0,04	384,8	117,6	133,1	21,18	141,1	1,54	0	9,81	0
	Итого за Второй завтрак	270	7,9	9,5	13,8	172,5	0,08	0,1	23,7	0,14	0,08	385,4	138,3	200,1	25,01	148,3	2,27	0	9,81	0
	Обед																			
10	Салат из кукурузы с луком	100	2	8,7	10,5	128,3	0,02	0,04	1,63	0	5,59	327,3	140,2	39,47	12,95	43,32	0,43	0,5	2,56	19,87
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,2	9,7	14,4	169,7	0,06	0,09	215,7	0	11,23	207,5	452,1	127,8	34,43	98,49	1,84	32,1	9,29	46,36
239	Картофель отварной	200	4	7,5	31,4	209,6	0,18	0,13	32,59	0,14	16,85	87,67	995,8	165,4	42,21	109,3	1,67	21,2	0,65	63,5
192	Печень говяжья по-строгановски	110	17,7	10,9	10,2	209,9	0,23	1,74	5169	0,08	13,93	193,4	295,8	44,22	25,38	294,9	6,22	23,47	28,45	242,2
283СД	Компот из сухофруктов (стевия)	200	0,4	0	11,5	47,4	0	0	12	0	0,02	0	0	98,07	1,69	3,45	0,05	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	930	31,6	37	84,7	799,1	0,53	2,02	5430	0,22	47,62	937,9	1933	481,9	126,1	581,1	10,99	77,27	47,13	371,9
	Полдник																			
333	Калач сдобный	80	7,3	9,3	39,3	269,9	0,09	0,08	23,44	0,15	0,08	16,85	105,4	42	12,47	78,21	0,76	4,24	4,63	20,48
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Полдник	380	13,1	14,7	70,7	467,3	0,18	0,36	72,44	0,21	11,88	142,9	655,4	300	51,47	277,2	3,16	24,24	8,93	68,48
	Ужин																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	7	48,6	301,4	0,29	0,16	19,12	0,09	0	120,6	296,1	61,02	162,5	244	5,46	19,08	17,8	21,65
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	125	11,8	14,7	14,6	237,9	0,06	0,08	45	0,03	2,47	30,32	276,8	20,25	23,92	129,7	1,88	5,24	12,84	50,49
289/11СД	Компот из свежих яблок и шиповника.СД	200	0,5	0,3	8,5	38,1	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,45	105,3	57,15	4,78	5,54	1,08	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	560	28,2	26,6	78,4	665,3	0,41	0,34	148,6	0,26	40,34	403,8	740,3	277,4	205,8	485,8	9,35	25,2	38,82	75,66
	Итого за день	2715	90,5	102,3	309,6	2521,8	1,41	3,05	5754	1,03	110,5	2569	4072	1506	476	1734	31,45	174,5	127,9	561,3
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
294СД	Чай с лимоном на стевии.СД	200	0,3	0,1	1,7	8,4	0	0,01	0,4	0	1,32	1,29	31,41	69,7	4,66	8,71	0,76	0,01	0,03	0,8
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,7	7,1	21,4	176,6	0,11	0,22	35,88	0,06	0,89	152,7	229,2	203,1	23,68	150,7	0,44	27,5	3,06	38,96
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	630	11,7	15,1	53,7	397,6	0,25	0,31	93,28	0,19	47,81	441,6	526,5	330,2	55,14	233,9	2,45	28,83	14,23	224,8
	Второй завтрак																			
286СД	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здорово»	200	3,4	2,6	6,1	61,4	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,3	158,8	145,9	23,27	95,4	0,66	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	4,7	2,8	12,8	95,6	0,09	0,14	13,25	0	0,52	160,3	207,8	152,9	32,67	127	1,44	9	7,94	20
	Обед																			
42	Рассольник ленинградский со сметаной	300	6,9	8,5	19,6	182,9	0,11	0,11	212,9	0,08	9,84	270,3	603,8	104,7	37,7	123,8	1,74	12,5	6,3	50,64
353	Соус "Балонье" (мясной фарш с луком)	110	17,4	17,8	5,4	251,2	0,06	0,12	153,1	0	1,78	146,4	350,6	17,2	27,96	174,5	2,58	20,97	15,99	70,3
282СД	Компот из вишни сухой или замороженной(стевия)	200	0	0	11,4	45,7	0,01	0,01	0	0	1,3	12,44	159,6	83,18	16,99	19,6	0,91	0	0	0
227	"Спиральки" отварные(макароны)	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	830	32,9	28,9	88	744,3	0,31	0,28	372,8	0,11	12,92	611,8	1235	366,6	101,8	403,2	6,99	42,52	28,49	137,1
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные	150	20,5	10,9	17,1	248,9	0,05	0,26	46,61	0,22	0,22	83,7	127,2	164,7	24,89	228,7	0,64	17	12,94	40,94

296СД	Чай"Байховый"на стевии	200	0,2	0	0,8	4,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
	Итого за Полдник	350	20,7	10,9	17,9	253,2	0,05	0,27	46,91	0,22	0,26	84,32	147,8	231,6	28,72	235,9	1,35	17	12,94	40,94
	Ужин																			
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
224/01	Рис отварной с икрой кабачковой	230	5,4	7,7	50,1	291	0,05	0,04	52,44	0,08	1,07	248,7	160,2	158,3	35,6	105,8	0,86	6,92	5,37	37,27
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусом	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	590	32,7	36	84,2	792,2	0,22	0,43	621,4	0,96	10,39	628,3	961,9	260,3	90,59	420,2	4,62	40,93	23,83	214,4
	Итого за день	2620	102,7	93,7	256,6	2282,9	0,92	1,43	1148	1,48	71,9	1926	3079	1342	309	1420	16,85	138,3	87,43	637,2
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
132	Омлет натуральный	250	16,8	20,4	7	278,8	0,13	0,56	213,5	2,5	0,74	275,1	300,1	205,8	28,65	294	2,49	49,33	31,64	87,91
287СД	Кофейный напиток из цикория с молоком(стевии	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
	Итого за Завтрак	530	29	31,2	45,1	576,7	0,28	0,81	271	2,64	1,58	694,1	795,5	558,4	106,6	595,2	6,05	61,93	48,34	115,9
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	7	4,8	15,8	134,4	0,14	0,27	27,46	0	1,08	201	301,1	226,7	34,73	194,5	0,96	18,72	9,84	41,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,6	64,8	0,04	0,04	65,73	0	16,5	69,32	207,5	19,2	16,14	34,53	0,74	9,05	1,77	19,18
46	Суп картофельный с клецками на курином бульо	300	11,2	10,3	30,2	258,1	0,13	0,19	348,5	0,35	6,19	123,5	408,3	198,8	35,31	158,6	1,65	22,15	11,72	82,78
130	Пюре из гороха с маслом	205	21,5	6,2	43,5	315,6	0,64	0,15	27,1	0,07	0	215,3	602,7	143,3	76,07	196,6	6,07	31,51	14,72	29,94
205	Сосиска отварная порционная.	100	10,3	21	0,4	232,1	0,14	0,12	0	0	0	613,3	182,6	30,8	17,4	138,3	1,57	0	0	0
274СД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	22,4	89,7	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	955	47,6	43	121,6	1064,8	1,23	0,8	516,2	0,42	32,29	1293	1478	463,6	158,5	579,2	11,14	63,67	39,13	136,3
	Полдник																			
Пром.	Пирожки с капустой	150	10,1	2,9	83,8	401,6	0,15	0,26	51,24	0,51	3	258	177	135	25,5	217,5	1,2	40,97	25,05	49,62
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	350	16,9	7,9	94,8	517,8	0,63	0,66	95,24	0,51	4,4	328	435	351	57,5	405,5	1,4	58,97	29,05	89,62
	Ужин																			
233	Икра морковная	100	2	6,7	9,3	105,3	0,05	0,05	930	0	4,8	51,18	289	27,41	36,96	60,16	1,02	9,28	2,21	46,68
241	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	26,8	173	0,16	0,14	25,04	0,09	13,84	410,9	844,6	52,46	38,14	112,4	1,41	64,59	1,04	57,51
209	Котлета из курицы припущенная	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
283СД	Компот из кураги (стевия)	200	1	0,1	10	44,4	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,58	285	86,68	18,27	25,4	0,56	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	630	29,1	18,5	63,4	536,2	0,33	0,34	1047	0,25	19,66	789	1713	210,3	169	389,5	5,11	92,35	30,56	219,9
	Итого за день	2685	129,6	105,4	340,7	2829,9	2,61	2,88	1957	3,82	59,01	3305	4723	1810	526,4	2164	24,66	295,6	156,9	603,3
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,4	7,5	25,9	196,7	0,16	0,16	29	0,07	0,55	309,9	220,4	153,5	43,32	176,2	1,15	46,38	9,53	46,56

299СД	Чай зеленый с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0	0,01	0	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	Итого за Завтрак	675	14,2	17,5	100,3	615,6	0,31	0,3	114	0,2	20,59	630,2	995,2	250,1	139	281,3	3,8	46,48	11,63	51,24
	Второй завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
270СД	Какао с молоком(Стевия)	200	4,7	3,5	7,6	80,8	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,89	220,2	167,6	34,32	130,3	1,07	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	235	9,5	8,1	14,3	168,7	0,12	0,23	56,25	0,14	0,79	293,4	282,4	306,6	48,97	236,9	2	11,7	10,98	38,25
	Обед																			
1	Винегрет овощной	100	1,5	7,7	7,7	105,9	0,04	0,03	189,2	0	6,11	205,3	256,9	26,67	18,7	40,47	0,76	9,62	2,41	25,79
63	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	300	6,9	11,8	17,9	205,7	0,11	0,11	249,4	0,08	15,69	463,4	685	134,4	39,83	115,1	1,7	12,06	5,45	71,27
238	Картофель жаренный из отварного	200	4,2	7,8	33,5	221,5	0,2	0,13	4,07	0	18,08	773,5	1066	31,39	45,72	115,9	1,84	115,3	0,6	67,8
161	Котлеты или биточки рыбные(кета)	100	13,2	7,4	10,8	162,5	0,17	0,14	24,71	9,72	0,67	146	218	34,69	22,48	140,7	0,78	37	24,67	263,7
263	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	0,01	0,02	19,43	0,02	0,04	44,55	25,66	28,7	2,16	14,39	0,06	7,27	0,17	3,81
283СД	Компот из сухофруктов (стевия)	200	0,4	0	11,5	47,4	0	0	12	0	0,02	0	0	98,07	1,69	3,45	0,05	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	970	28,2	39	89,7	823,7	0,57	0,45	498,9	9,82	40,61	1755	2300	360,9	140	461,5	5,97	181,3	39,48	432,3
	Полдник																			
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
233	Икра свекольная.	100	2	5,6	9,5	96,2	0,02	0,03	29,31	0	5,77	62,64	315,2	30,66	24,28	47,47	1,34	10,18	3,39	18,15
299СД	Чай черный (стевия)	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Полдник	335	7	10,2	20,8	203,7	0,07	0,11	68,61	0,14	5,92	306,8	398,2	236,6	42,76	161,3	3	10,18	11,45	18,15
	Ужин																			
209	Шницель из курицы припущенный	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
289СД	Напиток из шиповника(стевия)	200	0,6	0,2	10,2	45,8	0,01	0,05	98,04	0	80	1,67	8,3	69,08	2,96	0,52	0	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	560	32,2	9	87,2	559,9	0,24	0,2	126,9	0,19	80,7	536,4	403,1	273,4	92,59	267,7	3,95	28,49	32,07	136,2
	Итого за день	2775	91,1	83,8	312,3	2371,6	1,31	1,29	864,6	10,49	148,6	3521	4379	1428	463,3	1409	18,72	278,1	105,6	676,2
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная пшеничная жидкая	230	6,7	6,6	39,9	245,7	0,1	0,17	39,36	0,07	0,58	316,2	192,9	153,6	25,77	133,1	1,23	46,84	8,9	22,47
294СД	Чай с лимоном на стевии.СД	200	0,3	0,1	1,7	8,4	0	0,01	0,4	0	1,32	1,29	31,41	69,7	4,66	8,71	0,76	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	480	9,7	14,5	55,1	388,5	0,17	0,22	84,76	0,2	1,9	563	325,4	239,7	49,23	208	3,57	46,85	21,39	23,55
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	7	4,8	15,8	134,4	0,14	0,27	27,46	0	1,08	201	301,1	226,7	34,73	194,5	0,96	18,72	9,84	41,6
	Обед																			
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	300	6,7	9,1	15,2	169,4	0,09	0,08	191,7	0,08	11,54	57,71	350,7	124,7	31,31	99,76	1,27	10,59	11,08	62,4
222	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	4,9	40,7	230,3	0,06	0,04	18	0,09	0	202	96,88	75,14	23,33	189,5	1,07	26,67	22,18	0,19
162	Котлеты рыбные"Любительские"(минтай)	100	13,2	5,4	10,2	141,6	0,09	0,13	277,9	0,38	0,93	171,1	319,7	50,61	45,76	191,1	1,17	114,1	30,36	487,4
299СД	Чай с сахаром(стевия)	200	0,2	0	1,5	7,2	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	820	27,3	19,6	74,3	582,7	0,28	0,28	487,9	0,55	12,51	553,4	836,9	324,4	113,6	519,1	5	151,4	69,8	550
	Полдник																			
107	Каша манная молочная жидкая	205	5,8	5,8	28,5	189,4	0,08	0,14	27,49	0,07	0,55	276,9	162,3	142,5	17,76	107	0,4	41,54	1,91	27,34
296СД	Чай"Байховый"на стевии	200	0,2	0	0,8	4,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Полдник	425	7,3	6	36	227,9	0,12	0,17	27,79	0,07	0,59	399,6	231,8	216,4	30,99	145,8	1,89	41,54	8,09	27,34
	Ужин																			
239/229	Картофель отварной с кукурузой	230	4,8	7,6	34,9	226,9	0,18	0,13	32,13	0,14	16,61	86,42	981,6	163	41,6	107,7	1,65	20,9	0,64	62,59
191	Мясо тушеное.	105	17,5	18,2	3,1	246	0,05	0,12	56,73	0	1,08	126,2	319,5	20,53	23,8	168,3	2,49	17,78	15,29	64,72
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	555	24,6	26,2	64,9	593,7	0,29	0,29	88,86	0,14	21,69	346,6	1590	204,6	82,8	321,6	7,72	38,68	22,11	127,3
	Итого за день	2500	75,9	71,1	246,1	1927,2	1	1,23	716,8	0,96	37,77	2064	3285	1212	311,4	1389	19,14	297,2	131,2	769,8
	Воскресенье, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
115	Каша ячневая молочная вязкая	230	7,8	7	40,2	254,9	0,15	0,17	31,55	0,08	0,58	231,8	222	179,2	35,38	238	0,92	34,94	18,52	67,31
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	480	10,7	14,8	53,8	390,7	0,22	0,22	76,85	0,21	0,62	477,9	343,5	262,5	58,01	311,4	3,21	34,94	30,98	67,59
	Второй завтрак																			
294СД	Чай на стевии с лимоном	200	0,3	0,1	1,7	8,4	0	0,01	0,4	0	1,32	1,29	31,41	69,7	4,66	8,71	0,76	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	1,6	0,3	8,4	42,6	0,04	0,03	0,4	0	1,32	123,3	80,41	76,7	14,06	40,31	1,54	0,01	6,21	0,8
	Обед																			
72	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,2	10,5	22,5	217,3	0,14	0,09	181,5	0,92	12,98	309,3	770,6	97,35	40,51	143,5	1,52	47,07	10,48	181,5
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусом	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
282СД	Компот из вишни сухой или замороженной(стев	200	0	0	11,4	45,7	0,01	0,01	0	0	1,3	12,44	159,6	83,18	16,99	19,6	0,91	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	820	37	37,2	87,2	832,3	0,35	0,29	260,8	0,95	15,6	717,4	1268	377,8	98,09	428,5	5,9	82,13	18,15	352,8
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
302	Блинчики	120	8,2	9,5	32,8	249,8	0,11	0,17	35,84	0,23	0,52	48,17	176,6	117,6	19,2	126,5	0,74	11,38	6,43	34,49
	Итого за Полдник	320	13,9	14,1	41,9	350	0,21	0,42	63,3	0,23	1,6	127,2	428,6	337,2	44,53	289,4	0,92	30,1	10,09	76,09
	Ужин																			
233	Икра морковная	100	2	6,7	9,3	105,3	0,05	0,05	930	0	4,8	51,18	289	27,41	36,96	60,16	1,02	9,28	2,21	46,68
241	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	26,8	173	0,16	0,14	25,04	0,09	13,84	410,9	844,6	52,46	38,14	112,4	1,41	64,59	1,04	57,51
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	180	25,3	18,3	5,2	286,8	0,35	0,25	479,3	21,92	2,26	108,6	483,3	59,13	51,26	272,7	1,16	76,07	45,73	607,1
298СД	Чай с молоком(стевия)	200	1,3	0,9	2,5	23,6	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,82	69,06	93,72	8,7	38,5	0,75	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	700	34	31,6	50,5	622,9	0,62	0,52	1440	22,01	21,15	708,6	1735	239,7	144,5	515,3	5,12	153,5	55,86	719,2
	Итого за день	2540	97,2	98	241,8	2238,5	1,44	1,48	1841	23,4	40,29	2154	3855	1294	359,2	1585	16,69	300,7	121,3	1216
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
108	Каша молочная кукурузная жидкая	230	6,6	6,9	39,5	246,6	0,1	0,17	40,42	0,08	0,58	338,3	192	154	25,5	132,3	1,2	49,85	8,72	22,55

Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
299СД	Чай черный (стевия)	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	485	12,9	11,8	57,5	388,2	0,18	0,26	79,72	0,22	0,73	704,4	323,9	367	53,38	277,7	3,64	49,85	22,96	22,55
	Второй завтрак																			
380СД	Хлеб с масломСД	45	2,1	12,7	10,1	163,5	0,05	0,04	97,95	0,15	0	184,1	75,75	12,3	14,1	50,25	1,2	0	9,42	0,42
287СД	Кофейный напиток из цикория с молоком(стевия)	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
	Итого за Второй завтрак	245	6,6	16,2	21	256,5	0,12	0,21	116,5	0,15	0,73	237,6	283,1	182,1	42,24	177	1,91	12,6	11,88	28,42
	Обед																			
51	Суп "Шахтерский"со сметаной	300	7,2	9,1	18,1	183,3	0,12	0,1	154,7	0,08	4,99	54,71	413,2	107,7	47,83	120,3	2	11,49	7,19	43,76
235/241	Сложный гарнир	250	5,5	9,7	28	220,7	0,15	0,14	167	0,07	32,13	194,8	942,8	110,1	50,23	124,2	1,84	34,88	17,4	60,13
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусом	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	870	34,8	43,5	87,1	879,4	0,42	0,43	394,3	0,15	42,44	616,4	1921	300,5	146,9	480,1	7,13	72,38	32,24	259
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
335	Пирог печеный с повидлом	100	5,8	7,4	41,8	256,5	0,07	0,08	32,76	0,27	0,12	162,8	103	30,97	10,42	64,14	0,97	23,53	4,66	16,24
	Итого за Полдник	300	11,5	12	50,9	356,7	0,17	0,33	60,22	0,27	1,2	241,8	355	250,6	35,75	227	1,15	42,25	8,32	57,84
	Ужин																			
10	Салат из кукурузы с луком	100	2	8,7	10,5	128,3	0,02	0,04	1,63	0	5,59	327,3	140,2	39,47	12,95	43,32	0,43	0,5	2,56	19,87
180	Гуляш из говядины	120	20,9	21,6	5,7	300,4	0,06	0,14	14,65	0	1,9	136	401,8	26,22	29,29	204,7	3,09	19,37	19,38	77,36
283СД	Компот из сухофруктов (стевия)	200	0,4	0	11,5	47,4	0	0	12	0	0,02	0	0	98,07	1,69	3,45	0,05	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	650	32,9	32,9	87,4	776,7	0,2	0,21	35,03	0,03	7,51	673,7	642,1	324,3	57,91	324,8	4,88	29,88	26,7	117,8
	Итого за день	2550	98,7	116,4	303,9	2657,5	1,09	1,44	685,7	0,82	52,61	2474	3525	1425	336,2	1487	18,71	207	102,1	485,6
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная пшеничная жидкая	230	6,7	6,6	39,9	245,7	0,1	0,17	39,36	0,07	0,58	316,2	192,9	153,6	25,77	133,1	1,23	46,84	8,9	22,47
299СД	Чай зеленый с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0	0,01	0	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	Итого за Завтрак	640	10	14,9	83,5	507,6	0,18	0,29	124,4	0,2	20,62	380,3	912,5	238,8	113,6	199,3	3,16	46,94	11	27,15
	Второй завтрак																			
270СД	Какао с молоком(Стевия)	200	4,7	3,5	7,6	80,8	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,89	220,2	167,6	34,32	130,3	1,07	11,7	2,92	38,25
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосискойСД	70	7,7	9,5	9,2	152,9	0,08	0,09	23,4	0,14	0,04	384,8	117,6	133,1	21,18	141,1	1,54	0	9,81	0
	Итого за Второй завтрак	270	12,4	13	16,8	233,7	0,15	0,25	40,65	0,14	0,72	434,6	337,8	300,7	55,5	271,4	2,61	11,7	12,73	38,25
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,6	64,8	0,04	0,04	65,73	0	16,5	69,32	207,5	19,2	16,14	34,53	0,74	9,05	1,77	19,18
51	Суп картофельный с рисом	300	6,6	8,5	19,7	182,1	0,1	0,1	184,9	0,08	9,62	361,5	561,3	106,3	34,8	111,7	1,67	54,33	5,67	54,56
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	7	48,6	301,4	0,29	0,16	19,12	0,09	0	120,6	296,1	61,02	162,5	244	5,46	19,08	17,8	21,65
209	Шницель из курицы припущенный	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
257	Соус молочный к блюдам	50	1,3	2,4	3,7	42,1	0,02	0,05	11,7	0,03	0,2	51,37	48,62	44,79	4,94	31,97	0,07	8,41	0,86	8,12
289/11СД	Компот из свежих яблок и шиповника.СД	200	0,5	0,3	8,5	38,1	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,45	105,3	57,15	4,78	5,54	1,08	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	980	42,5	29,5	101,4	842	0,57	0,5	349	0,36	64,78	936,5	1513	332,2	298,8	619,3	11,14	110,2	53,53	222,7
	Полдник																			

155	Сырники из творога запеченные	150	20,5	10,9	17,1	248,9	0,05	0,26	46,61	0,22	0,22	83,7	127,2	164,7	24,89	228,7	0,64	17	12,94	40,94
296СД	Чай"Байховый"на стевии	200	0,2	0	0,8	4,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
	Итого за Полдник	350	20,7	10,9	17,9	253,2	0,05	0,27	46,91	0,22	0,26	84,32	147,8	231,6	28,72	235,9	1,35	17	12,94	40,94
	Ужин																			
4	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	2	6,4	6,3	90,4	0,04	0,05	228,1	0	47,41	112,6	334	53,94	20,95	38,68	0,71	13,68	15,57	16,56
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
181	Жаркое по-домашнему	220	21,2	21,2	24,1	371,9	0,18	0,22	191,7	0	13,08	211,6	1035	41,09	58,06	258,9	3,95	36,39	17,71	120
274СД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	22,4	89,7	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Ужин	575	29,3	32,5	66,2	674	0,51	0,62	533,7	0,14	70,2	689,8	1480	299,6	103,1	435,7	6,37	50,07	47,52	136,6
	Итого за день	2815	114,9	100,8	285,8	2510,5	1,46	1,93	1095	1,06	156,6	2526	4392	1403	599,7	1762	24,63	235,9	137,7	465,7
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	205	5,8	5,8	28,5	189,4	0,08	0,14	27,49	0,07	0,55	276,9	162,3	142,5	17,76	107	0,4	41,54	1,91	27,34
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
294СД	Чай с лимоном на стевии.СД	200	0,3	0,1	1,7	8,4	0	0,01	0,4	0	1,32	1,29	31,41	69,7	4,66	8,71	0,76	0,01	0,03	0,8
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	600	16,7	14,7	46,2	384,3	0,22	0,4	141,3	1,09	47,58	576,9	488,3	412,6	54,45	309,5	3,08	49,91	20,93	230,5
	Второй завтрак																			
286СД	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здорово»	200	3,4	2,6	6,1	61,4	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,3	158,8	145,9	23,27	95,4	0,66	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	4,7	2,8	12,8	95,6	0,09	0,14	13,25	0	0,52	160,3	207,8	152,9	32,67	127	1,44	9	7,94	20
	Обед																			
246	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
45	Суп картофельный с горохом	300	10,6	7,5	21,6	196,6	0,23	0,12	195,3	0,08	8,52	164,5	548,3	115,4	44,87	132,8	2,78	26,46	9,02	50,66
240	Картофель отварной в молоке	200	6	6,3	35,5	222,9	0,2	0,18	29,12	0,09	14,55	226,7	923,7	92,39	44,45	146,5	1,58	41,12	2,11	67,79
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	180	25,3	18,3	5,2	286,8	0,35	0,25	479,3	21,92	2,26	108,6	483,3	59,13	51,26	272,7	1,16	76,07	45,73	607,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	1000	45	32,4	96,9	860,2	0,89	0,69	1148	22,09	43,33	633,8	2635	336,9	184	661,5	7,3	146,7	63,24	742,5
	Полдник																			
1	Сосиска в тесте	100	9,6	12,9	25,5	256,2	0,12	0,09	7,65	0,08	0	399,2	139,4	29,65	14,9	107,2	1,29	13,22	2,88	10,13
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	16,4	17,9	36,5	372,4	0,6	0,49	51,65	0,08	1,4	469,2	397,4	245,7	46,9	295,2	1,49	31,22	6,88	50,13
	Ужин																			
233	Икра морковная	100	2	6,7	9,3	105,3	0,05	0,05	930	0	4,8	51,18	289	27,41	36,96	60,16	1,02	9,28	2,21	46,68
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
224	Рис отварной	200	4,9	4,9	49,5	261,4	0,04	0,03	18	0,09	0	46,67	62,54	150,7	31,93	97,53	0,65	7,02	5,61	36,85
189	Биточки из говядины	110	19,5	28,9	11,7	384,8	0,08	0,2	47,09	0,35	0,74	262,7	334,6	58,62	26,63	211,9	2,68	28,6	21,46	76,52
282СД	Компот из вишни сухой или замороженной(стев	200	0	0	11,4	45,7	0,01	0,01	0	0	1,3	12,44	159,6	83,18	16,99	19,6	0,91	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	645	31,2	45,1	88,6	885,1	0,23	0,36	1034	0,58	6,95	616,5	908	459	127,2	495,8	6,19	44,9	37,34	160,1
	Итого за день	2765	114	112,9	281	2597,6	2,03	2,08	2388	23,84	99,78	2457	4637	1607	445,2	1889	19,5	281,7	136,3	1203
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			

381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,1	6,9	33,6	225,2	0,17	0,14	28,99	0,07	0,52	302,8	193,6	140,6	41,26	161,9	1,07	46,33	6,42	31,49
287СД	Кофейный напиток из цикория с молоком(стевия)	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	505	16,4	16	94,5	588,5	0,31	0,35	65,2	0,12	1,39	596,8	685,5	363,6	109,8	375,4	4,32	59,68	18,82	63,02
	Второй завтрак																			
299СД	Чай черный (стевия)	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	1,5	0,2	11,3	53,8	0,04	0,03	0,3	0	0,04	122,7	69,71	73,97	13,23	38,78	1,51	0	6,18	0
	Обед																			
31	Салат"Мозайка"	100	2,7	6,7	9,2	108	0,06	0,08	379,4	0,22	4,6	80,82	281,8	18,09	21,82	59,35	0,82	10,75	2,96	35,5
50	Суп картофельный с рыбой(Кета)	300	14,6	9,7	22,4	234,6	0,28	0,2	178,3	10,64	12,17	73,14	873,2	96,84	50,3	197,1	1,61	45,13	22,88	331,3
222	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	4,9	40,7	230,3	0,06	0,04	18	0,09	0	202	96,88	75,14	23,33	189,5	1,07	26,67	22,18	0,19
180	Гуляш из говядины	120	20,9	21,6	5,7	300,4	0,06	0,14	14,65	0	1,9	136	401,8	26,22	29,29	204,7	3,09	19,37	19,38	77,36
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16	0	14,8	20	500	34	12	36	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	940	46,8	43,5	107,5	1007,9	0,52	0,52	606,3	10,95	33,47	633,9	2203	257,3	146,1	718,3	7,97	101,9	73,58	444,3
	Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	100	15,6	7,7	40,5	293,9	0,15	0,21	41,02	0,34	0,2	256,6	142,4	104,7	20,9	169,3	1,05	39,16	12,44	37,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	21	12,7	62,1	446,9	0,21	0,47	85,02	0,4	2	356,6	414,4	346,7	50,9	357,3	1,25	57,16	16,44	77,3
	Ужин																			
28	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,5	3,6	8,6	72,9	0,02	0,03	1,2	0	4,08	71,99	243,4	36,13	19,69	39,3	1,25	12,18	2,68	20,16
241	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	26,8	173	0,16	0,14	25,04	0,09	13,84	410,9	844,6	52,46	38,14	112,4	1,41	64,59	1,04	57,51
178	Голубцы ленивые	125	10,2	9,4	3,8	140,5	0,04	0,09	10,83	0,05	13,95	101,7	336,1	46,66	21,08	107,3	1,64	15,45	18,5	41,51
283СД	Компот из сухофрукта(стевия)	200	0,4	0	12,2	50,3	0	0	12	0	0,02	0	0	98,07	1,69	3,45	0,05	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	645	17,5	18,7	58,1	470,9	0,26	0,28	49,07	0,14	31,89	706,6	1473	240,3	90	294	5,13	92,22	28,4	119,2
	Итого за день	2610	103,2	91,1	333,5	2568	1,34	1,65	805,9	11,61	68,79	2417	4845	1282	410,1	1784	20,18	311	143,4	703,8
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
102	Каша вязкая молочная « Дружба »	205	6,5	7,5	29,2	210	0,12	0,2	35,88	0,07	0,8	329,4	220,7	181,5	33,81	165,6	0,58	51,15	5,23	41,79
299СД	Чай зеленый с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0	0,01	0	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	635	8,9	15,8	57,1	405,9	0,22	0,28	90,88	0,2	20,84	505,6	849,2	289,7	65,04	229,4	6,49	55,15	12,11	58,07
	Второй завтрак																			
299СД	Чай с сахаром(стевия)	200	0,2	0	1,5	7,2	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосискойСД	70	7,7	9,5	9,2	152,9	0,08	0,09	23,4	0,14	0,04	384,8	117,6	133,1	21,18	141,1	1,54	0	9,81	0
	Итого за Второй завтрак	270	7,9	9,5	10,7	160,1	0,08	0,1	23,7	0,14	0,08	385,4	138,2	200	25,01	148,3	2,25	0	9,81	0
	Обед																			
10	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,8	8,5	6,7	114,5	0,1	0,04	40,83	0	9,83	294,7	110	21,5	19,48	60,47	0,71	0,5	3,21	5,17
43	Свекольник со сметаной	300	8,5	14,8	19,8	246,5	0,09	0,16	339,4	0,41	8,19	168,2	577	136,1	41,43	139,8	2,49	29,19	10,24	69,36
238	Картофель жаренный из отварного	200	4,2	7,8	33,5	221,5	0,2	0,13	4,07	0	18,08	773,5	1066	31,39	45,72	115,9	1,84	115,3	0,6	67,8
209	Котлета из курицы припущенная	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
283СД	Компот из кураги (стевия)	200	1	0,1	10	44,4	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,58	285	86,68	18,27	25,4	0,56	0	0	0

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	930	38,5	37,4	87,3	840,4	0,51	0,48	476,3	0,57	37,12	1563	2332	319,4	200,6	533,1	7,72	163,5	41,36	258
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
	Итого за Полдник	260	9,7	5,3	29,1	202,7	0,21	0,3	27,46	0	1,08	445	399,1	240,7	53,53	257,7	2,52	18,72	22,2	41,6
	Ужин																			
1	Винегрет овощной	100	1,5	7,7	7,7	105,9	0,04	0,03	189,2	0	6,11	205,3	256,9	26,67	18,7	40,47	0,76	9,62	2,41	25,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	7	48,6	301,4	0,29	0,16	19,12	0,09	0	120,6	296,1	61,02	162,5	244	5,46	19,08	17,8	21,65
210	Филе курица в соусе с томатами	140	26,2	9,2	5,4	209,4	0,07	0,09	150,3	0,13	2,44	148,6	370,7	40,74	93,61	192	1,75	20,63	24,23	155,8
274СД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	22,4	89,7	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0	0	58,52	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Ужин	680	41,4	24,4	97,5	774,7	0,68	0,58	433,6	0,22	18,15	718,5	1022	201	293,6	539,6	9,53	49,33	56,8	203,2
	Итого за день	2775	106,4	92,4	281,7	2383,8	1,7	1,74	1052	1,13	77,27	3618	4741	1251	637,7	1708	28,51	286,7	142,3	560,9
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,4	7,5	25,9	196,7	0,16	0,16	29	0,07	0,55	309,9	220,4	153,5	43,32	176,2	1,15	46,38	9,53	46,56
Пром.	Сыр твердый	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,25	0
296СД	Чай"Байховый"на стевии	200	0,2	0	0,8	4,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	465	11,6	18,3	40,2	371,2	0,23	0,24	100,3	0,3	0,66	637	350,8	324,7	69,45	299,5	3,54	46,38	23,24	46,84
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
	Обед																			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,2	9,7	14,4	169,7	0,06	0,09	215,7	0	11,23	207,5	452,1	127,8	34,43	98,49	1,84	32,1	9,29	46,36
192	Печень говяжья по-строгановски	110	17,7	10,9	10,2	209,9	0,23	1,74	5169	0,08	13,93	193,4	295,8	44,22	25,38	294,9	6,22	23,47	28,45	242,2
283СД	Компот из сухофруктов (стевия)	200	0,4	0	11,5	47,4	0	0	12	0	0,02	0	0	98,07	1,69	3,45	0,05	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	830	32,9	23,2	87,7	691,5	0,42	1,87	5403	0,11	25,18	583,6	869,1	431,6	80,68	482,3	9,87	64,62	43,94	304,7
	Полдник																			
298СД	Чай с молоком(стевия)	200	1,3	0,9	2,5	23,6	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,82	69,06	93,72	8,7	38,5	0,75	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6	0	0,01	0	0	0,2	0,4	51,6	5,6	2,8	3,6	0,52	0	0	0
	Итого за Полдник	260	2,8	1,1	35,2	162,4	0,06	0,09	5,58	0	0,45	138,2	169,7	106,3	20,9	73,7	2,05	3,6	6,88	8
	Ужин																			
235/241	Сложный гарнир	250	5,5	9,7	28	220,7	0,15	0,14	167	0,07	32,13	194,8	942,8	110,1	50,23	124,2	1,84	34,88	17,4	60,13
209	Биточек из курицы припущенный	110	20,9	5,4	10,3	173,3	0,07	0,1	21,01	0,15	0,7	186,7	248,2	36,41	67,13	161,1	1,35	16,74	21,26	117,2
289СД	Напиток из шиповника(стевия)	200	0,6	0,2	10,2	45,8	0,01	0,05	98,04	0	80	1,67	8,3	69,08	2,96	2,96	0,52	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	580	28,3	15,5	55,2	474	0,27	0,31	286	0,22	112,8	505,2	1248	222,6	129,7	319,9	4,49	51,62	44,84	177,4
	Итого за день	2335	76,2	58,1	251,3	1833,5	1,02	2,59	5895	0,63	151,1	1876	2942	1095	324,8	1205	20,35	170,2	118,9	536,9
	Воскресенье, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28

108	Каша молочная кукурузная жидкая	230	6,6	6,9	39,5	246,6	0,1	0,17	40,42	0,08	0,58	338,3	192	154	25,5	132,3	1,2	49,85	8,72	22,55
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Пром.	Сыр твердый	11	2,6	3,2	0	39,4	0	0,03	28,6	0,11	0,08	89,1	9,68	96,8	3,85	55	0,11	0	1,38	0
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Завтрак	511	21,1	26,2	55,7	543,1	0,26	0,62	203,9	1,2	1,74	670,6	552,2	499,3	68,26	451,6	3,16	76,57	30,85	86,43
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Обед																			
51	Суп картофельный с рисом	300	6,6	8,5	19,7	182,1	0,1	0,1	184,9	0,08	9,62	361,5	561,3	106,3	34,8	111,7	1,67	54,33	5,67	54,56
214	Рагу из птицы с овощами	225	18,8	22,8	19,8	359,9	0,16	0,19	327,4	0	12,06	190,8	751,4	47,76	49,31	211	2,53	28,56	17,04	172,8
282СД	Компот из вишни сухой или замороженной(стев	200	0	0	11,4	45,7	0,01	0,01	0	0	1,3	12,44	159,6	83,18	16,99	19,6	0,91	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	745	26,7	31,5	57,6	621,9	0,31	0,32	512,3	0,08	22,98	686,7	1521	244,3	110,5	373,9	5,89	82,89	28,89	227,4
	Полдник																			
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
302	Блинчики	140	9,6	11,1	38,2	291,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,61	56,2	206	137,1	22,4	147,6	0,86	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	9,8	11,1	38,3	292,8	0,13	0,21	42,12	0,27	0,65	56,82	226,6	204	26,23	154,8	1,57	13,28	7,5	40,24
	Ужин																			
239	Картофель отварной	200	4	7,5	31,4	209,6	0,18	0,13	32,59	0,14	16,85	87,67	995,8	165,4	42,21	109,3	1,67	21,2	0,65	63,5
171	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе(ми	180	20,8	12,7	5,2	218,7	0,13	0,15	454,9	0,28	1,87	87,11	565,6	81,52	78,77	311,9	1,37	205,1	49,17	944,7
294СД	Чай с лимоном на стевии.СД	200	0,3	0,1	1,7	8,4	0	0,01	0,4	0	1,32	1,29	31,41	69,7	4,66	8,71	0,76	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	600	26,4	20,5	45	470,9	0,35	0,31	487,9	0,42	20,04	298,1	1642	323,6	135	461,5	4,58	226,3	56,03	1009
	Итого за день	2396	84,6	89,7	229,2	2065,1	1,09	1,48	1246	1,97	49,41	1744	4242	1311	358	1466	16	399	123,3	1363
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг