

"Согласовано"

\_\_\_\_\_ города Кызыла  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г.

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
*Куулар* Куулар А.К.  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Вариант индивидуального десятидневного меню (стол №9-с сахарным диабетом) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Тыва (возраст 7-11 лет)**

Наименование типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эк (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Понедельник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривка или салат)	20	71 М	Помидоры порционные	25	0,550	0,050	2,300	6,000	0,015	6,250	0,000	0,175	3,500	6,500	5,000	0,225
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	180	265 М	гречка с мясом	180	21,950	21,626	32,852	410,670	0,109	4,250	0,000	3,306	21,470	254,710	49,760	3,283
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/ без сахара	180	377М	Чай с лимоном 200/5/7 (или 200 - Иван чай с лимоном и имбирем) без сахара	200	0,000	0,007	5,203	22,342	0,004	2,900	0,000	0,014	7,750	9,780	5,240	0,877
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,500	16,000	33,000	0,045	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
		<b>Итого за Завтрак</b>		580	25,300	22,483	64,705	515,512	0,223	28,400	0,000	4,045	64,970	335,990	87,750	8,810
<b>Обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печенью трески)	80	45 М	Салат из белокочанной капусты	80	3,480	3,073	6,628	59,970	0,024	29,000	0,000	1,411	32,830	24,660	12,540	0,454

Супы рыбные	225	101М	Суп рыбный 200/25	225	7,071	4,053	13,674	119,620	0,146	11,825	7,500	1,373	20,140	103,970	28,820	0,929
блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	90	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	90	14,614	15,907	13,803	257,450	0,106	1,320	46,200	2,111	16,954	131,03 4	22,12 4	1,683
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом	180	320 М	Морковь, тушенная с яблоками	180	1,950	3,911	13,073	95,555	0,069	9,400	20,000	0,508	37,020	57,140	38,830	1,753
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180	349 М	компот из сухофруктов без сахара	200	0,750	0,060	15,130	65,350	0,020	0,800	0,000	1,100	32,000	29,200	21,000	0,655
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,400	3,000	64,000	0,060	0,000	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого за Обед</b>				805	30,065	27,404	65,308	661,945	0,425	52,345	73,700	6,803	148,844	273,170	118,290	6,824
<b>Полдник</b>																
Соки (напитки) витаминизированные	180		отвар шиповника без сахара	200	0,680	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
Пюре мясное детское	35	434 (начинка рец 416)	пюре мясное детское	40	5,265	5,690	30,012	192,228	0,293	0,560	1,600	2,323	36,397	72,864	23,480	0,625
<b>Итого за Полдник</b>				240	5,945	5,890	50,212	284,228	0,313	4,560	1,600	2,523	50,397	86,864	31,480	3,425
<b>Всего за Понедельник-1</b>				1625	61,310	55,777	180,225	1 461,685	0,961	85,305	75,300	13,371	264,211	696,024	237,520	19,059
<b>Вторник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
Блюда из рыбы (рубленные) с добавлением печени трески	80	234 М	Котлета рыбная (горбуша) с печенью трески	80	17,840	15,741	12,294	229,700	0,087	0,824	4,500	5,227	28,160	143,560	27,820	1,036
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	150	312 М	Картофель запеченный	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,200	0,404	75,960	123,850	38,000	1,516
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,250	0,025	0,750	4,000	0,008	1,750	0,000	0,025	4,250	7,500	3,500	0,125
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180	473 К	Напиток витаминный (шиповник с изюмом, Кучма), 200/11	200	0,680	0,152	20,106	89,090	0,018	80,000	65,360	0,344	11,2	11,680	4,720	0,513
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060	0,000	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350

Яйцо вареное	30	434 (начин ка реч 416)	Яйцо вареное	40	5,265	5,690	30,012	192,228	0,293	0,560	1,600	2,323	36,397	72,864	23,480	0,625
<b>Итого за Завтрак</b>				555	31,359	29,250	103,576	775,654	0,688	112,388	114,660	8,623	154,667	417,654	114,620	5,165
<b>Обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с орехами	80	54 М	Салат из свеклы с яблоками и кедровыми орехами	80	1,474	6,141	5,643	84,090	0,032	5,890	0,000	2,542	23,560	37,220	20,140	1,027
Супы картофельные с крупями, бобовыми, овощами, рассольники	225	102 М (149 К- бульон )	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	225	12,980	5,263	17,352	146,480	0,220	10,570	7,700	1,578	34,444	113,65 6	36,52 9	1,960
блюда из печени (печени и мяса)	80	282 М	Олады из печени 85/5	425	16,361	17,899	11,332	272,785	0,278	28,050	69,900	5,837	15,750	281,550	20,140	6,184
Блюда из кабачков (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	147 М	кабачки тушёные	180	13,140	6,840	13,140	127,440	0,090	26,600	80,460	3,220	44,500	48,240	31,770	1,430
Соки (напитки) витаминизированные	200		морс из ягод облепихи, брусники	200	0,240	1,080	13,715	65,539	0,032	108,000	20,000	16,000	7,400	2,800	1,200	0,140
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за Обед</b>				1135	46,395	37,523	69,532	739,834	0,702	179,11	178,06	29,43	133,904	418,310	87,5	11,866
<b>Полдник</b>																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180	388 М	Напиток из плодов шиповника	200	0,230	0,080	14,550	62,500	0,014	200,000	163,400	0,760	12,000	3,400	3,400	0,615
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсины)	120	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360
<b>Всего за полдник</b>				320	1,310	0,320	24,270	114,100	0,062	272,000	163,400	1,000	52,800	31,000	19,000	0,975
<b>Всего за Вторник-1</b>				2010	79,064	67,093	197,378	1 629,588	1,452	563,498	456,120	39,050	341,371	866,964	221,120	18,006
<b>Среда-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	223 М	Запеканка творожная с соусом, сметанным 170/30	200	20,130	24,710	32,716	499,970	0,137	0,841	201,500	0,615	301,720	441,030	47,010	1,950



Овощи закрытого грунта порционные (подгарировка или салат)	20	71 М	Помидоры СВ. порционные	25	0,550	0,050	0,950	6,000	0,015	6,250	0,000	0,175	3,500	6,500	5,000	0,225
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	40/40	290/330 М	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе 50/50	100	16,942	9,763	1,173	145,564	0,079	1,544	65,000	0,333	25,480	130,120	15,620	1,050
Блюда из овощей (в том числе с подгарировкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	Капуста тушеная	180	4,645	5,324	20,030	149,703	0,100	98,500	28,000	0,442	108,58 4	81,376	41,04 9	1,642
Соки (напитки) витаминизированные	180		напиток из свежих ягод без сахара	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>				530	25,337	15,637	50,703	436,767	0,264	110,294	93,000	1,400	51,230	280,496	42,870	6,842
<b>обед</b>																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, овощами, рассольники	225	145 К	Суп овощной с курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,100	7,450	1,014	12,490	54,553	18,17 5	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подгарировкой из свежих овощей, салатов или с соусом	180	203 М	Гречка с мясом	180	21,950	7,753	43,083	280,234	0,107	0,080	47,000	1,025	115,58 4	119,39 1	14,41 3	1,108
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180	349 М	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,750	0,054	20,104	84,750	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,609
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
Овощи закрытого грунта порционные (подгарировка или салат)	20	71 М	Огурец свежий	25	0,250	0,025	0,750	4,000	0,008	1,750	0,000	0,025	4,250	7,500	3,500	0,125
Фрукты свежие, ягоды	100	341 М	Фрукты (апельсины)	100	0,900	0,200	13,090	62,950	0,040	60,000	0,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,315
<b>Итого за обед</b>				760	29,492	12,209	81,706	562,36	0,29	72,65	54,45	3,729	203,374	279,224	82,238	4,121
<b>полдник</b>																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	219М	Творог со сметаной без сахара	180	8,093	19,525	23,038	387,130	0,188	0,850	86,300	2,449	280,550	361,530	40,180	0,870
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный	200	4,060	5,000	8,000	106,000	0,080	1,400	40,000	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,200	0,840	15,420	78,600	0,047	0,600	0,000	0,000	51,000	41,200	3,600	0,360

	<b>Итого за Подник</b>			410	14,353	25,365	46,458	571,730	0,315	2,850	126,300	2,449	571,550	582,730	71,780	1,430
	<b>Всего за Четверг-1</b>			1700	69,182	53,211	178,867	1 570,857	1,055	186,644	372,600	7,578	826,154	1 142,45	196,888	12,393
<b>Пятица-1</b>																
<b>завтрак</b>																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175M	Каша геркулесовая без сахара с молоком	225	10,230	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,600	0,177	279,350	277,830	57,070	0,978
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао)с молоком/без сахара	180	382M	Чай с молоком без сахара	200	1,450	3,100	10,198	85,510	0,024	0,600	10,120	0,012	125,120	116,200	31,000	0,995
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (яблоки)	130	0,600	0,500	16,000	33,000	0,045	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Хлеб с отрубями	25		Хлеб с отрубями	30	2,280	0,840	15,420	78,600	0,047	0,600	0,000	0,000	51,000	41,200	3,600	0,360
	<b>Итого за Завтрак</b>			585	14,56	14,568	83,326	497,245	0,263	17,556	52,720	0,489	479,470	451,730	105,170	5,633
<b>обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	65M	Салат из моркови с яблоком	80	0,856	0,136	13,986	61,850	0,042	4,900	0,000	0,278	19,240	35,090	24,510	0,862
Щи, борщи, супы овощные	200	88M	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	4,120	7,869	10,801	125,040	0,078	35,044	0,000	2,859	48,184	58,634	25,06 4	0,908
Блюда из яиц, в том числе с мясом, колбасой, или яйцо отварное	100	224M	Омлет запеченный с мясом	100	20,480	22,225	2,306	274,049	0,077	0,210	220,000	0,660	87,950	231,66 9	20,79 8	2,718
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	151M	картофель запеченный	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,200	0,404	75,960	123,850	38,000	1,516
Соки (напитки) витаминизированные	180		Напиток из шиповника без сахара	200	0,680	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,700	11,880	59,400	0,060	0,000	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	<b>Итого за Обед</b>			815	33,460	38,372	86,587	808,975	0,499	73,408	263,200	4,701	255,234	289,774	87,610	10,154
<b>полдник</b>																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180	342M	Компот из свежих ягод без сахара	200	0,750	0,046	12,625	48,640	0,007	46,000	0,000	0,166	8,280	7,590	7,130	0,329

творог со сметаной без сахара	40		галеты диабетические	6	0,660	0,060	4,560	22,000	0,008	0,000	4,080	0,096	1,560	5,640	1,020	0,078
	<b>Итого за полдник</b>			206	1,410	0,106	17,185	70,640	0,015	46,000	4,080	0,262	9,840	13,230	8,150	0,407
	<b>Всего за Пятица-1</b>			1606	49,43	53,046	187,098	1 376,860	0,777	136,964	320,000	5,452	744,544	754,734	200,930	16,194
<b>Понедельник-2</b>																
<b>завтрак</b>																
Овощи закрытого грунта порционные (подгариновка)	20	71М	Огурец свежий	25	0,250	0,025	0,750	4,000	0,008	1,750	0,000	0,025	4,250	7,500	3,500	0,125
блюда из мяса, печени и мяса, рубленные	90	271М	Котлета домашняя с маслом 90/5	90	18,940	17,316	9,503	241,602	0,165	0,200	21,250	1,869	14,355	128,80 1	20,49 3	1,912
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Каша пшеничная	180	9,990	5,143	43,083	245,834	0,104	0,000	24,000	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, без сахара)	180 /11	376М	Чай с шиповником	200	0,680	0,098	13,364	59,792	0,006	70,100	57,190	0,266	9,150	9,430	5,590	1,060
Хлеб из муки ржаной, ржано-	25		Хлеб ржаношеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсин)	100	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,300
	<b>Итого за завтрак</b>			620	32,96	23,082	83,150	637,728	0,373	132,050	102,440	3,585	84,139	143,525	46,166	5,519
<b>обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с кедровым орехом)	80	54М	Салат из свеклы с кедровым орехом	80	4,197	15,818	6,995	186,990	0,093	6,518	0,000	6,203	45,650	99,290	53,240	1,225
Супы картофельные с крупами, бобовыми, овощами,	225	юзм	Суп геркулесовый с картошкой	225	10,230	2,414	18,788	107,600	0,107	14,950	0,000	1,137	16,214	57,986	21,90 9	0,911
Блюда из рыбы (рубленные)	90	234М	Котлета рыбная (горбуша) каша гречневая	90	17,840	7,551	13,868	178,745	0,159	0,000	20,017	0,429	15,030	28,080	9,950	1,077
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /12	342М	Компот из св/мор ягод (черн смор.)	200	0,750	0,046	7,635	28,690	0,007	46,000	0,000	0,166	8,280	7,590	7,130	0,314
Хлеб из муки ржаной, ржаношеничной	20		Хлеб ржаношеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
	<b>Итого за Обед</b>			620	35,217	26,129	55,636	545,525	0,416	67,468	20,017	8,185	93,424	241,446	84,570	4,652

<b>полдник</b>																
Соки (напитки) витаминизированные	150		Напиток из шиповника без сахара	200	0,680	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
салат мясной	35		Салат мясной	40	4,494	2,251	29,559	156,428	0,262	0,096	1,600	0,546	76,487	70,834	20,900	0,741
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
Порционные блюда (масло)	10	14 М	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,000	0,020
<b>Итого за Полдник</b>				275	7,454	10,001	58,239	358,018	0,333	4,096	41,600	1,096	101,137	136,334	43,150	4,686
<b>Всего за Понедельник-2</b>				1515	75,631	59,212	197,025	1 541,271	1,122	203,614	164,057	12,866	278,700	521,305	173,886	14,857
<b>Вторник-2</b>																
<b>завтрак</b>																
Овощи закрытого грунта порционные (подгариновка или салат)	20	71М	Перец болгарский	25	0,325	0,025	1,225	6,500	0,020	50,000	0,000	0,175	2,000	4,000	1,750	0,125
блюда из печени (печени и мяса)	80	К- 267	Оладьи из печени с морковью	90	16,401	6,733	15,151	187,497	0,350	23,980	5 871,500	1,028	21,560	271,69 8	21,19 2	5,541
Блюда из картофеля (в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов)	180	125М	Картофель запеченный	180	5,672	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,200	0,404	75,960	123,850	38,000	1,516
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /11	388М	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,680	0,280	14,650	76,750	0,014	200,000	163,400	0,760	12,000	3,400	3,400	0,615
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	20		Хлеб ржанопшеничный	25	2,200	0,300	8,350	43,500	0,050	0,000	0,000	0,250	8,250	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за завтрак</b>				520	25,278	14,580	66,790	510,883	0,656	303,234	6 078,100	2,617	119,770	179,750	57,400	8,922
<b>обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты) с сельдью	50	37М	Винегрет с сельдью 70/10	80	2,620	11,839	5,598	140,070	0,045	6,950	3,000	4,676	20,100	53,180	19,930	0,609
Щи, борщи, супы овощные	225	82М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	5,690	4,650	9,047	86,070	0,050	17,590	10,000	1,496	45,540	50,690	21,960	1,033
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные), в том числе с соусом	100	292М	Цыпленок в томатном соусе 80/30	120	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом	180	305М	Рис темный отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051	0,000	28,000	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Соки (напитки) витаминизированные	180		Сок фруктовый	200	1,560	0,100	8,720	35,000	0,060	20,000	0,000	0,800	14,000	64,000	24,000	1,400
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060	0,000	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого за Обед</b>				835	18,911	25,610	88,142	637,201	0,328	46,086	60,848	7,807	108,108	352,721	88,692	5,428
<b>полдник</b>																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /11	342М	Компот из св/мор ягод (вишня) без сахара	180	0,216	0,036	12,608	51,960	0,005	2,700	0,000	0,054	6,660	5,400	4,680	0,120
Фрукты свежие, ягоды	НЮ		Фрукты (яблоко)	150	0,600	0,500	16,000	33,000	0,045	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<b>Итого за Полдник</b>				330	0,816	0,536	28,608	84,960	0,050	17,700	0,000	0,354	30,660	21,900	18,180	3,420
<b>Всего за Вторник-2</b>				1685	45,005	40,726	183,540	1 233,044	1,034	367,020	6 138,948	10,778	258,538	554,371	164,272	17,770
<b>Среда-2</b>																
<b>завтрак</b>																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	180	219М	Творог со сметаной без сахара	180	8,093	19,525	23,038	387,130	0,188	0,850	86,300	2,449	280,550	361,530	40,180	0,870
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный	200	4,060	5,000	8,000	106,000	0,080	1,400	40,000	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	25		Батон йодированный	30	2,200	0,840	15,420	78,600	0,047	0,600	0,000	0,000	51,000	41,200	3,600	0,360
<b>Итого за завтрак</b>				410	14,353	25,365	46,458	571,730	0,315	2,850	126,300	2,449	571,550	582,730	71,780	1,430
<b>обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	50	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,564	3,090	2,075	39,110	0,027	9,420	0,000	1,558	13,480	18,710	9,940	0,451
Супы картофельные с крупами, бобовыми, овощами, рассольники	225	104М	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 225/25	225	3,950	3,209	17,446	128,425	0,150	21,050	16,250	1,164	31,865	124,310	37,070	1,410
блюда из мяса, печени и мяса, рубленные	90	282М	Биточек мясной	90	18,940	13,821	13,842	234,847	0,178	0,000	12,000	0,673	16,410	146,010	24,650	2,274

Блюда из овощей (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капуста тушеная с яблоками	180	1,406	8,466	16,723	157,473	0,069	76,542	28,040	0,383	95,824	74,524	30,667	1,850
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /11	388М	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,680	0,280	14,650	76,750	0,014	200,000	163,400	0,760	12,000	3,400	3,400	0,615
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,700	11,880	59,400	0,060	0,000	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого за Обед</b>				785	27,740	29,566	76,616	696,005	0,498	307,012	219,690	4,838	179,479	425,154	92,160	7,950
<b>полдник</b>																
Соки (напитки) витаминизированные	180		Напиток из свежих ягод без сахара	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,211	4,000	14,000	8,000	2,800
салат из морской капусты	35		Салат из морской капусты	40	4,197	0,859	25,295	125,848	0,273	1,596	1,600	0,528	30,357	47,604	10,400	0,485
<b>Итого за Полдник</b>				240	5,197	1,059	45,495	217,848	0,293	5,596	1,600	0,739	34,357	61,604	18,400	3,285
<b>Всего за Среда-2</b>				1435	47,290	55,990	168,569	1 485,583	1,106	315,458	347,590	8,026	785,386	1 069,488	182,340	12,665
<b>Четверг-2</b>																
<b>завтрак</b>																
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или салат)	20	71М	Помидоры СВ. порционные	25	0,550	0,050	0,950	6,000	0,015	6,250	0,000	0,175	3,500	6,500	5,000	0,225
Блюда из яиц, в том числе с картофелем, колбасой,	150	213М	Омлет с запеченными кабачками или с другими овощами	180	20,480	24,597	21,101	362,210	0,205	23,392	234,450	5,073	99,883	260,470	41,432	3,216
Чай без сахара (чай с лимоном, шиповником)	180 /11	376М	Чай без сахара	200	0,000		9,983	39,912	0,001	0,100	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,850
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,700	11,880	59,400	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
Порционные блюда (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	5,800	3,915		50,835	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
<b>Итого за Завтрак</b>				450	29,030	29,262	43,914	518,357	0,286	29,862	268,950	5,623	268,233	429,410	33,250	5,791
<b>обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74М	Икра овощная	60	2,850	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	0,000	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420



Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	80	67М	Винегрет овощной	80	1,233	4,139	6,355	68,080	0,048	7,850	0,000	1,888	17,920	36,890	16,260	0,647
Супы картофельные с крупами, бобовыми, овощами, рассольники	225	102М	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	225	4,968	5,375	19,999	148,600	0,144	10,550	7,000	1,500	18,194	92,446	31,189	1,179
Блюда из рыбы (рубленые), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239М	Тефтели рыбные, в том числе с добавлением печени трески, 90	90	17,840	13,372	8,503	207,152	0,141	2,178	53,900	3,022	110,810	203,610	27,420	0,650
Блюда из картофеля (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов)	180	312М	Картофель запеченный	180	5,124	7,242	27,414	196,636	0,222	29,254	43,200	0,404	75,960	123,850	38,000	1,516
Соки (напитки) витаминизированные	180		Компот из сухофруктов без сахара	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		Хлеб ржанопшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060	0,000	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
Порционные блюда (сыр)	15	15М	Сыр порционный	15	5,800	3,915	0,000	50,835	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
		<b>Итого за Обед</b>		820	38,165	34,643	95,471	827,303	0,640	53,952	138,600	7,389	396,784	624,996	113,530	8,292
<b>полдник</b>																
Напиток кисломолочный, молоко	180		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойттак с ограничением при заказе по кислотности и жирности)	200	4,060	5,000	8,000	106,000	0,080	1,400	40,000	0,000	240,000	180,000	28,000	0,200
яйцо вареное	40		Яйцо вареное	50	5,265	2,640	28,761	171,840	0,326	0,210	11,000	0,589	62,436	93,420	13,530	0,589
		<b>Итого за полдник</b>		250	9,325	7,640	36,761	277,840	0,406	1,610	51,000	0,589	302,436	273,420	41,530	0,789
		<b>Всего за Пятница-2</b>		1595	60,070	54,758	204,665	1 570,598	1,187	117,386	240,120	8,420	1 111,620	1 174,766	250,340	10,802