

Директор

*М.В. Савельева*  
М.В. Савельева и.А.

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Русский пир"  
Д.А. Кеменсарина  
2023 г.



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет Балтийского ГО  
2023-2024 гг.  
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПин 2.3.2.4.3.590-20

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

01 день понедельник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
1	Каша гречневая молочная без сахара 1/150	150	5,858	5,606	23,459	167,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,209	148,689	69,746	2,105
2	Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>24,512</b>	<b>18,052</b>	<b>54,556</b>	<b>478,746</b>	<b>0,322</b>	<b>37,474</b>	<b>0,079</b>	<b>2,455</b>	<b>350,129</b>	<b>383,073</b>	<b>147,648</b>	<b>5,104</b>

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	2,080	25,674	43,274	14,268	0,743
3	Выпечка куриный запеченный в соусе 1/90	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма без сахара 1/200	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>22,727</b>	<b>29,418</b>	<b>72,232</b>	<b>644,596</b>	<b>0,356</b>	<b>43,452</b>	<b>1,618</b>	<b>10,316</b>	<b>136,959</b>	<b>316,937</b>	<b>135,143</b>	<b>5,083</b>
<b>Веско:</b>			<b>47,240</b>	<b>47,470</b>	<b>126,788</b>	<b>1 123,342</b>	<b>0,678</b>	<b>80,925</b>	<b>1,697</b>	<b>12,772</b>	<b>487,088</b>	<b>700,010</b>	<b>282,790</b>	<b>10,188</b>

02 день вторник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,324
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>54,575</b>	<b>495,080</b>	<b>0,385</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>6,632</b>	<b>85,055</b>	<b>324,760</b>	<b>143,748</b>	<b>5,288</b>

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника без сахара 1/200	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060							
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>28,812</b>	<b>32,672</b>	<b>86,094</b>	<b>753,672</b>	<b>0,827</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,957</b>	<b>128,061</b>	<b>387,962</b>	<b>175,630</b>	<b>7,782</b>
<b>Веско:</b>			<b>49,625</b>	<b>54,175</b>	<b>140,669</b>	<b>1 248,752</b>	<b>1,213</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>15,589</b>	<b>213,116</b>	<b>712,722</b>	<b>319,378</b>	<b>13,070</b>

03 день среда (1 неделя)

<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком без сахара 1/200	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>28,656</b>	<b>25,052</b>	<b>36,583</b>	<b>486,420</b>	<b>0,225</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,753</b>	<b>270,722</b>	<b>477,582</b>	<b>107,979</b>	<b>6,761</b>

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	ГТК №333		4,718	6,591	13,485	132,132	0,093	9,242	0,166	2,452	34,634	59,454	32,228	1,353
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,302</b>	<b>22,736</b>	<b>79,831</b>	<b>625,159</b>	<b>0,440</b>	<b>53,922</b>	<b>0,458</b>	<b>7,290</b>	<b>164,564</b>	<b>434,195</b>	<b>128,156</b>	<b>5,619</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,958</b>	<b>47,788</b>	<b>116,414</b>	<b>1 111,579</b>	<b>0,665</b>	<b>96,244</b>	<b>0,734</b>	<b>12,043</b>	<b>435,286</b>	<b>911,777</b>	<b>236,135</b>	<b>12,380</b>

**04 день, четверг (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,913</b>	<b>24,600</b>	<b>69,818</b>	<b>584,324</b>	<b>0,663</b>	<b>15,093</b>	<b>0,297</b>	<b>8,247</b>	<b>84,500</b>	<b>318,282</b>	<b>157,077</b>	<b>7,013</b>

<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,840	390,829	0,117	3,401	0,320	5,577	40,088	276,156	76,576	1,976
4	Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,328</b>	<b>29,610</b>	<b>75,586</b>	<b>674,146</b>	<b>0,291</b>	<b>34,727</b>	<b>0,679</b>	<b>10,809</b>	<b>125,904</b>	<b>423,569</b>	<b>134,477</b>	<b>5,319</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,241</b>	<b>54,209</b>	<b>145,405</b>	<b>1 258,470</b>	<b>0,954</b>	<b>49,819</b>	<b>0,975</b>	<b>19,056</b>	<b>210,404</b>	<b>741,851</b>	<b>291,554</b>	<b>12,332</b>

**05 день, пятница (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223		19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с пивоварком без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,120			1,380	19,800	116,400	34,200	2,700
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>24,467</b>	<b>16,610</b>	<b>80,024</b>	<b>567,460</b>	<b>2,726</b>	<b>35,621</b>	<b>0,117</b>	<b>2,220</b>	<b>251,720</b>	<b>398,464</b>	<b>78,208</b>	<b>5,068</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,851</b>	<b>30,246</b>	<b>88,035</b>	<b>727,759</b>	<b>0,693</b>	<b>34,251</b>	<b>0,415</b>	<b>9,029</b>	<b>137,067</b>	<b>403,284</b>	<b>103,576</b>	<b>6,125</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,318</b>	<b>46,856</b>	<b>168,060</b>	<b>1 295,219</b>	<b>3,419</b>	<b>69,872</b>	<b>0,532</b>	<b>11,249</b>	<b>388,787</b>	<b>801,748</b>	<b>181,784</b>	<b>11,193</b>

**06 день, понедельник (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,165</b>	<b>20,721</b>	<b>54,976</b>	<b>507,053</b>	<b>0,328</b>	<b>37,750</b>	<b>0,090</b>	<b>1,435</b>	<b>387,465</b>	<b>411,837</b>	<b>129,596</b>	<b>4,206</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>67,426</b>	<b>662,649</b>	<b>0,765</b>	<b>63,368</b>	<b>1,810</b>	<b>8,586</b>	<b>154,295</b>	<b>349,603</b>	<b>124,570</b>	<b>5,800</b>





6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			730	25,202	23,224	81,267	634,895	0,424	54,954	7,119	164,540	443,390	118,284	5,352
<b>Всего:</b>				44,630	42,267	120,649	1 041,520	0,609	92,545	12,028	426,450	852,719	197,434	11,483

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061	0,021	0,021	31,275	165,011	21,651	0,960
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			530	18,860	25,041	71,055	585,024	0,499	22,833	0,213	97,811	322,043	70,812	4,293

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	13,852	25,774	11,693	0,521	
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	39,534	41,794	17,748	0,823	
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	17,378	118,427	56,396	1,001	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	106,401	3,573	
5	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		12,550	4,006	3,700	0,102	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>			730	29,814	31,042	69,164	675,287	0,442	25,183	0,396	9,714	115,218	407,354	7,370	
<b>Всего:</b>				48,674	56,082	140,219	1 260,311	0,940	48,016	0,608	16,846	213,030	729,396	283,850	11,663

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	10	19,977	15,690	23,447	314,906	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100		0,000	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
4	Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000	11,178	4,949	4,464	0,494	
5	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			360	23,847	23,771	58,578	543,637	2,707	35,641	0,157	2,090	250,946	383,711	73,336	4,757

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422	
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668	0,061	6,082	0,166	25,674	43,274	14,268	0,743	
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000	0,040	11,750	2,206	3,700	0,442	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>			730	26,221	28,072	80,886	681,068	0,479	12,604	1,387	10,802	99,600	375,641	208,403	7,741
<b>Всего:</b>				50,068	51,842	139,464	1 224,705	3,186	48,245	1,544	12,893	350,546	759,352	281,739	12,498

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,545	177,453	51,694	1,207
2	Буфетрод ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	80,770	55,864	10,300	0,077	
<b>Итого:</b>			575	25,165	20,721	54,976	507,053	0,328	37,750	0,090	1,435	387,465	411,837	129,596	4,206

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575	0,180	10,931	113,297	56,418	1,003	
4	Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			20,550	19,356	8,200	0,452	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>			730	27,774	27,458	78,026	670,316	0,278	40,429	0,433	7,458	142,543	417,513	135,413	5,192
<b>Всего:</b>				52,939	48,179	133,001	1 177,369	0,606	78,179	0,522	8,893	530,009	829,350	265,010	9,398

17 день вторник (4 недели)



1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>65,006</b>	<b>655,226</b>	<b>0,789</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>8,374</b>	<b>131,863</b>	<b>341,332</b>	<b>112,612</b>	<b>5,892</b>
	<b>Всего:</b>			<b>45,417</b>	<b>56,617</b>	<b>144,301</b>	<b>1 268,428</b>	<b>2,310</b>	<b>109,321</b>	<b>0,825</b>	<b>10,167</b>	<b>364,681</b>	<b>683,051</b>	<b>178,173</b>	<b>10,219</b>