



"Согласовано"  
ИП Мадиссон С.В.

14 августа 2023 г



"Утверждаю"  
Директор МОАУ СОШ №56  
Коломиец А.В.

17 августа 2023 г

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда

2023-2024 г

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак							
1	Каша овсяная молочная без сахара 1/200		200	6,510	8,275	23,879	196,031
	Бутерброд ГОРЯЧИЙ (на рж хлебе) с сыром и помидором 1/20/15/15	14 (СР №3)	50	5,310	4,010	11,030	101,450
2	Какао с молоком без сахара 1/200	1755 (СР №382)	200	3,783	2,860	5,603	63,284
3			450	15,603	15,145	40,512	360,765
Итого:							

Обед							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (СР № 359)	200	0,072		21,720	87,168
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
			730	37,747	28,511	95,266	788,649
Итого:							1 149,414
Всего:							

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак							
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/30	1752 (СР № 45)	30	0,422	1,227	1,700	19,531
2	Пудинг мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280		0,165	0,036	0,191	1,746
			300	24,112	23,318	56,560	532,546
Итого:							
Обед							

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (СР № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746
4	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225 (СР № 342)	200	0,160	0,060	1,920	8,860
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>27,978</b>	<b>32,657</b>	<b>65,066</b>	<b>666,091</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,090</b>	<b>55,975</b>	<b>121,627</b>	<b>1 198,637</b>

**03 день среда (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Фригата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072 (СР № 212)	200	23,318	23,170	3,099	314,203
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175 (СР № 376)	200	0,120	0,031	0,041	0,921
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,888</b>	<b>23,801</b>	<b>27,690</b>	<b>428,524</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>20,151</b>	<b>27,604</b>	<b>73,693</b>	<b>623,814</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,039</b>	<b>51,405</b>	<b>101,383</b>	<b>1 052,339</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
2	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	1611 (СР №223)	220	30,466	26,535	35,890	504,239
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280		0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>33,081</b>	<b>27,171</b>	<b>60,632</b>	<b>619,385</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394	38,921
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>26,132</b>	<b>26,725</b>	<b>71,793</b>	<b>632,229</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,213</b>	<b>53,896</b>	<b>132,425</b>	<b>1 251,614</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>									
1	Каша гречневая по-купечески 1/200	2515 (СР № 291)	200	20,749	18,019	36,990	393,129		
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100		
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300		
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556		
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>25,029</b>	<b>20,143</b>	<b>67,920</b>	<b>553,085</b>		

<b>Обед</b>									
1	Салат из свежеты с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396		
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне		1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076		
2	1/200	1772 (СР № 268)	90	10,906	15,222	13,458	234,458		
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1501 (СР № 348)	150	4,726	4,359	37,108	206,565		
4	Каша перловая с маслом 1/150	1501 (СР № 348)	200	0,435	0,090	9,900	42,150		
5	Компот из яблома без сахара 1/200	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	730	22,793	31,773	89,204	733,945		
<b>Итого:</b>				<b>47,822</b>	<b>51,916</b>	<b>157,124</b>	<b>1 287,029</b>		

<b>06 день понедельник (2 недели)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Капа манная молочная без сахара 1/200	117 (СР № 3)	40	5,270	7,605	19,889	159,491		
2	Бутерброд (на рж.хлеб) с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	1175 (СР № 376)	200	0,120	0,031	10,470	131,405		
3	Чай заварной без сахара 1/200	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100		
4	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	340	10,690	14,751	39,350	332,917		
<b>Итого:</b>									

<b>Обед</b>									
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062		
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428		
3	Плов перловый с мясом 1/250	1970 (СР № 359)	200	22,523	26,687	50,552	532,479		
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	-/-	30	0,072	0,300	21,720	87,168		
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	490	1,800	0,300	15,600	72,300		
<b>Итого:</b>				<b>29,096</b>	<b>36,385</b>	<b>101,648</b>	<b>850,436</b>		
<b>Всего:</b>				<b>39,786</b>	<b>51,135</b>	<b>140,998</b>	<b>1 183,353</b>		

<b>07 день вторник (2 недели)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857		
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	10,836	14,915	12,761	228,618		
3	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744		
4	Какао с молоком без сахара 1/200	1755 (СР № 382)	200	3,783	2,860	5,603	63,284		
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400		
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,031</b>	<b>25,333</b>	<b>58,945</b>	<b>543,903</b>		

<b>Обед</b>									
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045		

2	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225 (СР № 342)	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,741</b>	<b>27,282</b>	<b>78,504</b>	<b>662,522</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,772</b>	<b>52,616</b>	<b>137,449</b>	<b>1 206,425</b>

**08 день среда (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом без сахара 1/150/50	0922 (СР №222)	200	22,472	20,323	42,889	444,347
2	Фрукты свежие (яблоко) (у)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	30	0,165	0,036	0,191	1,746
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>25,087</b>	<b>20,958</b>	<b>67,631</b>	<b>559,493</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/240	1728 (СР № 259)	240	19,943	25,732	35,892	454,931
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>26,281</b>	<b>37,938</b>	<b>66,267</b>	<b>711,632</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,368</b>	<b>58,896</b>	<b>133,898</b>	<b>1 271,125</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/30	1756 (СР № 45)	30	0,398	1,231	1,697	19,461
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556
5	Каша перловая с маслом 1/150		150	4,726	4,359	37,108	206,565
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,581</b>	<b>19,509</b>	<b>63,404</b>	<b>527,521</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>33,248</b>	<b>16,522</b>	<b>97,036</b>	<b>669,833</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,829</b>	<b>36,031</b>	<b>160,439</b>	<b>1 197,353</b>

**10 день пятница (2 неделя)****Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280		0,165	0,036	0,191	1,746
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>17,128</b>	<b>17,442</b>	<b>36,121</b>	<b>369,974</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (СР № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	20,958	19,929	53,671	477,874
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1501 (СР № 348)	200	0,435	0,090	9,900	42,150
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>28,792</b>	<b>29,279</b>	<b>94,026</b>	<b>754,780</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,920</b>	<b>46,721</b>	<b>130,147</b>	<b>1 124,754</b>

**11 день понедельник (3 неделя)****Завтрак**

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/200		200	7,810	7,475	31,279	223,631
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Какао с молоком без сахара 1/200	1755 (СР № 382)	200	3,783	2,860	5,603	63,284
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>14,043</b>	<b>10,935</b>	<b>61,432</b>	<b>400,315</b>

**Обед**

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181 (СР № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749
2	Пиц из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Булгур с курицей 1/240	1423 (СР № 291)	240	25,162	21,131	54,660	509,471
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (СР № 359)	200	0,072		21,720	87,168
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,663</b>	<b>33,488</b>	<b>112,980</b>	<b>883,963</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,706</b>	<b>44,423</b>	<b>174,412</b>	<b>1 284,278</b>

**12 день вторник (3 неделя)****Завтрак**

1	Овощи тушеные с мясом птицы 1/200	1823 (СР № 289)	200	16,516	16,635	23,689	310,529
2	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной без сахара 1/200	1175 (СР № 376)	200	0,120	0,031	0,041	0,921
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,086</b>	<b>17,265</b>	<b>48,280</b>	<b>424,850</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (СР №234)	90	10,432	9,395	20,311	207,525
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод эм без сахара 1/200	1225 (СР № 342)	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>21,806</b>	<b>26,780</b>	<b>86,464</b>	<b>674,101</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,892</b>	<b>44,045</b>	<b>134,744</b>	<b>1 098,951</b>
<b>13 день среда (3 недели)</b>							

<b>Завтрак</b>							
1	Салат из сырых овощей 1/30	1817 (СР № 29)	30	0,471	1,827	2,285	27,470
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	0,191	1,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>24,162</b>	<b>23,918</b>	<b>57,145</b>	<b>540,486</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 2/100/50	0998 (СР № 287)	250	26,670	30,515	24,387	478,861
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>34,325</b>	<b>40,491</b>	<b>66,748</b>	<b>768,714</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,487</b>	<b>64,409</b>	<b>123,893</b>	<b>1 309,200</b>
<b>14 день четверг (3 недели)</b>							

<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/150/50	1611 (СР №223)	220	30,466	26,535	35,890	504,239
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>34,746</b>	<b>28,659</b>	<b>66,820</b>	<b>664,195</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,649	3,664	3,651	50,178
2	Уха 1/200	1724 (СР № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Плов перловый с мясом 1/250			22,523	26,687	50,552	532,479
4	Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666 (СР № 376)	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>33,415</b>	<b>35,531</b>	<b>119,394</b>	<b>931,009</b>

Всего:	68,160	64,190	186,214	1 595,204
--------	--------	--------	---------	-----------

**15 день пятница (3 недели)**

<b>Завтрак</b>						
1 Омлет с сыром 1/200	1425 (СР № 213)	200	20,319	28,028	2,243	342,505
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3 Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210
4 Фрукты свежие (яблоко) (ч)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5 Чай заварной без сахара 1/200	1175 (СР № 376)	200	0,120	0,031	0,041	0,921
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,589</b>	<b>36,009</b>	<b>32,174</b>	<b>547,136</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394	38,921
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501 (СР № 348)	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>27,822</b>	<b>27,090</b>	<b>98,345</b>	<b>748,481</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,412</b>	<b>63,099</b>	<b>130,519</b>	<b>1 295,617</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

<b>Завтрак</b>						
1 Каша пшеничная молочная без сахара 1/200		200	6,810	7,675	27,779	207,431
2 Бутерброд (на рж.хлебе) ГОРЯЧИЙ с сыром и помидором 1/20/15/15	14 (СР №3)	50	5,310	4,010	11,030	101,450
3 Фрукты свежие (яблоко) (ч)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>14,600</b>	<b>13,509</b>	<b>54,139</b>	<b>396,537</b>

**Обед**

1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Каша гречневая по-купечески 1/240	2515 (СР № 291)	240	24,898	21,623	44,388	471,755
4 Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (СР № 359)	200	0,072		21,720	87,168
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>32,429</b>	<b>33,948</b>	<b>104,923</b>	<b>854,943</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,029</b>	<b>47,457</b>	<b>159,062</b>	<b>1 251,480</b>

**17 день вторник (4 неделя)**

<b>Завтрак</b>						
1 Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857
2 Тефтели мясная в соусе 1/90	134 (СР № 279)	90	10,727	13,461	11,051	208,257
3 Каша перловая с маслом 1/150		150	4,726	4,359	37,108	206,565

4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной без сахара 1/200	1175 (СР № 376)	200	0,120	0,031	0,041	0,921
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,613</b>	<b>18,183</b>	<b>64,700</b>	<b>492,900</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	19,798	1,002	22,692	178,978
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из ягод э/м без сахара 1/200	1225 (СР № 342)	200	0,160	0,060	1,920	8,860
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>30,992</b>	<b>18,181</b>	<b>86,183</b>	<b>632,331</b>

**Всего:**

**18 день среда (4 недели)**

48,604 36,365 150,883 1 125,231

**Завтрак**

Запеканка творожная с яблоком со сметанным соусом без сахара 1/150/50							
1	Запеканка творожная с яблоком со сметанным соусом без сахара 1/150/50	1636 (СР № 224 Б)	200	22,435	19,345	35,305	405,060
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Какао с молоком без сахара 1/200	1755 (СР № 382)	200	3,783	2,860	5,603	63,284
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>28,668</b>	<b>22,805</b>	<b>65,458</b>	<b>581,744</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Капуста тушеная с мясом 1/240	1513 (СР 256;321)	240	20,019	28,269	26,552	440,699
4	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,442</b>	<b>37,821</b>	<b>68,909</b>	<b>729,792</b>

**Всего:**

**19 день четверг (4 недели)**

57,110 60,625 134,368 1 311,536

**Завтрак**

1	Плов перловый с мясом птицы 1/200		200	18,899	17,319	39,840	390,829
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	0,191	1,746
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,714</b>	<b>17,655</b>	<b>48,982</b>	<b>433,675</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Пюре гороховое 1/150	0579 (СР № 199)	150	16,109	8,348	33,549	273,767



5	Чай заварной с шиповником без сахара 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>36,339</b>	<b>33,068</b>	<b>100,377</b>	<b>844,476</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,053</b>	<b>50,723</b>	<b>149,359</b>	<b>1 278,151</b>

**20 день пятница (4 недели)**

<b>Завтрак</b>							
1	Кашка яичная молочная с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Чай заварной без сахара 1/180		180	0,108	0,028	0,037	0,829
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>21,073</b>	<b>29,478</b>	<b>27,650</b>	<b>460,191</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171 (СР № 45)	60	0,754	2,477	3,718	40,176
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	0307		4,626	6,519	10,373	118,668
3	Каша гречневая с мясом 1/250	1789 (СР №С 291)	250	23,735	26,477	46,919	520,909
4	Компот из изюма без сахара 1/200	1501 (СР № 348)	200	0,435	0,090	9,900	42,150
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>32,550</b>	<b>36,063</b>	<b>96,909</b>	<b>842,403</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,623</b>	<b>65,541</b>	<b>124,559</b>	<b>1 302,594</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56**, Коломиец Александр  
Владимирович, Директор

11.09.23 16:42 (MSK)

Сертификат C612544D213B5EFA411637935947A90C