|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Согласовано: |  |  |  | Утверждаю:Индивидуальный предприниматель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гергокова Л.Л.31 августа 2023 г |
| Директор МКОУ "СОШ № 2 ст. Преградная" |  |
|   | Печелиева А. В. |  |
| 31 августа 2023 г. |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных сахарным диабетом****2023 – 2024 учебный год** |
|
| **№ рец.** | **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** |
| **1 неделя** |
| **1 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150 /5 | 5,983 | 7,613 | 52,586 | 302 |
|  №376 Дели 2015  | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 3 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,11** | **16,143** | **75,696** | **507** |
| **ОБЕД** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (яблоко зеленое) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №102/2015г,Дели | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ , МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 3,403 | 3,237 | 21,625 | 129 |
| №266/2015г,Дели | БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ  | 90г | 13,755 | 13,345 | 8,879 | 211 |
| № 541/2004 год | РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты) | 150 | 2,803 | 4,046 | 16,807 | 115 |
| № 705 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **860** | **23,582** | **24,609** | **101,196** | **690** |
|   | **Всего:** | **1370** | **38,695** | **40,752** | **176,892** | **1197** |
| **2 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
|  15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г,Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 20,440 | 84 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,083** | **15,924** | **76,919** | **510** |
| **ОБЕД** |
| №52/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)  | 60 | 0,455 | 0,653 | 5,016 | 28 |
| №99/2015г,Дели | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 2,970 | 3,763 | 20,848 | 126 |
| №291/2015г,Дели | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 50/150 | 16,838 | 18,996 | 32,639 | 369 |
| №348/2015г,Дели | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,440 | 0,020 | 29,760 | 121 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **710** | **22,703** | **23,832** | **106,263** | **728** |  |
|   | **Всего:** | **1220** | **37,786** | **39,756** | **183,182** | **1238** |
| **3 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Банан) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г,Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ  | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ  | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г,Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200 | 0,440 | 0,020 | 19,060 | 78 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **545** | **15,459** | **15,706** | **81,925** | **531** |
| **ОБЕД** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ( Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 49 Сбор. рецеп. 2004 г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ  | 60 | 0,594 | 0,084 | 5,272 | 24 |   |
| №95/2015г,Дели | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ  | 200г | 1,800 | 4,288 | 11,944 | 94 |   |
| №250/2015г,Дели | БЕФСТРОГАНОВ  | 50/50 | 15,790 | 18,175 | 5,620 | 249 |   |
| №136/2015г,Дели | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 150 | 5,105 | 4,800 | 36,5 | 209 |
| № 631 Сбор. рецеп. 2004 г | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,440 | 0,020 | 29,760 | 121 |   |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |   |
| **Итого:** | **870** | **26,209** | **28,247** | **118,856** | **834** |  |
|   | **Всего:** | **1415** | **41,668** | **43,953** | **200,781** | **1365** |
| **4 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ( апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150 /5 | 5,953 | 7,613 | 52,586 | 302 |
| №376 Дели 2015  | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 35 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,083** | **16,14** | **75,696** | **539** |
| **ОБЕД** |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №96/2015г,Дели | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.) | 200 | 2,285 | 2,385 | 16,925 | 98 |
| №288/2015г,Дели | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 90 | 14,397 | 14,554 | 6,580 | 214 |
| №139/2015г,Дели | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 75 | 1,785 | 1,907 | 12,040 | 72 |
| № 216 Сбор.2004 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ | 75 | 1,627 | 1,530 | 12,235 | 69 |
| № 700 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара | 200 | 0,125 | 0,050 | 24,877 | 100 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **750** | **23,150** | **23,877** | **99,762** | **705** |
|   | **Всего:** | **1260** | **38,233** | **40,020** | **175,458** | **1244** |
| **5 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ( мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 42 /1983 г № 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г,Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 20,440 | 84 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,083** | **15,924** | **76,919** | **510** |
| **ОБЕД** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (ЯБЛОКО зеленое) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 62 Дели 2015 г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара) | 60 | 0,863 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №88/2015г,Дели | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,950 | 2,950 | 9,120 | 71 |
| № 464 Сбор. рецеп. 2004 г | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей) | 90 | 11,045 | 11,953 | 1,590 | 158 |
| №302/2015г,Дели | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 150 | 6,622 | 5,399 | 40,875 | 239 |
| № 705 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **865** | **23,170** | **24,283** | **105,470** | **733** |
|   |   |   |   | **Всего:** | **1375** | **38,253** | **40,207** | **182,389** | **1243** |
| **6 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г,Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский)  | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г,Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200/15 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **560** | **15,229** | **15,736** | **77,885** | **514** |
| **ОБЕД** |
| №47/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №99/2015г,Дели | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 2,970 | 3,763 | 20,848 | 126 |
| № 268/2015г,Дели | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей) | 90г | 14,831 | 14,359 | 6,624 | 214 |
| № 510/2015г,Дели | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 3,086 | 2,787 | 21,691 | 124 |
| №348/2015г,Дели | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,440 | 0,020 | 29,760 | 121 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **755** | **24,258** | **24,380** | **106,028** | **737** |
|   | **Всего:** | **1315** | **39,487** | **40,116** | **183,913** | **1251** |
| **2 неделя** |
| **1 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(Банан) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150 /5 | 5,983 | 7,613 | 52,586 | 302 |
|  №376 Дели 2015  | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 3 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,113** | **16,14** | **75,696** | **507** |
| **ОБЕД** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №96/2015г,Дели | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,285 | 2,385 | 16,925 | 98 |
| № 464 Сбор. рецеп. 2004 г | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей) | 90 | 11,045 | 11,953 | 1,590 | 158 |
| №136/2015г,Дели | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 150 | 5,105 | 4,800 | 36,5 | 209 |
| № 631 Сбор. рецеп. 2004 г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| Итого: | 860 | 22,056 | 23,119 | 108,90 | 731 |
|   | **Всего:** | **1370** | **37,169** | **39,262** | **184,596** | **1238** |
| **2 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ  | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г,Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 24,440 | 100 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,083** | **15,924** | **80,919** | **526** |
| **ОБЕД** |
| №52/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ  | 60 | 0,455 | 0,653 | 5,016 | 27 |
| №97/2015г,Дели | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ | 200 /10 | 4,270 | 4,620 | 20,083 | 137 |
| №294/2015г,Дели | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей) | 90 | 12,152 | 15,440 | 6,530 | 213 |
| №302/2015г,Дели | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 150 | 6,622 | 5,399 | 40,875 | 239 |
| № 700 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара | 200 | 0,125 | 0,050 | 24,877 | 100 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **750** | **25,624** | **26,562** | **115,381** | **800** |
|   | **Всего:** | **1260** | **40,707** | **42,486** | **196,300** | **1326** |
| **3 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(Яблоко зеленое) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г,Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной) | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г,Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200 | 0,440 | 0,020 | 19,060 | 78 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **545** | **15,459** | **15,706** | **81,925** | **531** |
| **ОБЕД** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 26,740 | 113 |
| № 49 Сбор.2004г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара) | 60 | 0,594 | 0,084 | 5,272 | 24 |
| №98/2015г,Дели | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ  | 200г | 1,885 | 1,908 | 10,320 | 66 |
| № 371 Сбор.2004г | ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)  | 90 | 15,364 | 16,157 | 0,295 | 208 |
| №139/2015г,Дели | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 75 | 1,785 | 1,907 | 12,040 | 72 |
| № 216 Сбор.2004 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ | 75 | 1,627 | 1,530 | 12,235 | 69 |
| № 705 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **860** | **23,945** | **22,516** | **99,922** | **697** |
| **Всего:** | **1405** | **39,404** | **38,222** | **181,847** | **1228** |
| **4 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 5,953 | 7,613 | 42,781 | 263 |
| №376/2015г,Дели | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 3 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,083** | **16,143** | **65,891** | **468** |
| **ОБЕД** |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №99/2015г,Дели | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 2,970 | 3,763 | 20,848 | 126 |
| Рец.№265 Сбор.2015г Дели | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/150 | 18,755 | 19,670 | 20,095 | 332 |
| №348/2015г,Дели | КОМПОТ ИЗ УРЮКА | 200 | 0,440 | 0,020 | 31,760 | 129 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **710** | **25,096** | **26,904** | **99,808** | **739** |
|   | **Всего:** | **1220** | **40,179** | **43,047** | **165,699** | **1207** |
| **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАТВРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)  | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г,Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 24,440 | 100 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **510** | **15,083** | **15,924** | **80,919** | **526** |
| **ОБЕД** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (яблоко красное) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 62/ Дели 2015 г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара) | 60 | 0,863 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №88/2015г,Дели | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,950 | 2,950 | 9,120 | 71 |
| №288/2015г,Дели | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 90 | 14,397 | 14,554 | 6,580 | 214 |
| № 510/2015г,Дели | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 3,086 | 2,787 | 21,691 | 124 |
| № 631 Сбор. рецеп. 2004 г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **865** | **22,986** | **24,272** | **95,600** | **745** |
|   | **Всего:** | **1375** | **38,069** | **40,196** | **176,519** | **1271** |
| **6 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г,Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной) | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г,Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200 | 0,440 | 0,020 | 19,060 | 78 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| **Итого:** | **545** | **15,459** | **15,706** | **81,925** | **531** |
| **ОБЕД** |
| №47/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №102/2015г,Дели | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ , МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 3,403 | 3,237 | 21,625 | 129 |
| № 268/2015г,Дели | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич.муки,хлеба,сухарей) | 90г | 14,831 | 14,359 | 6,624 | 214 |
| №136/2015г,Дели | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 150 | 5,105 | 4,800 | 36,5 | 209 |
| № 700 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара | 200 | 0,125 | 0,050 | 24,877 | 100 |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| **Итого:** | **755** | **26,395** | **25,897** | **116,731** | **804** |
|   | **Всего:** | **1300** | **41,854** | **41,603** | **198,656** | **1335** |