

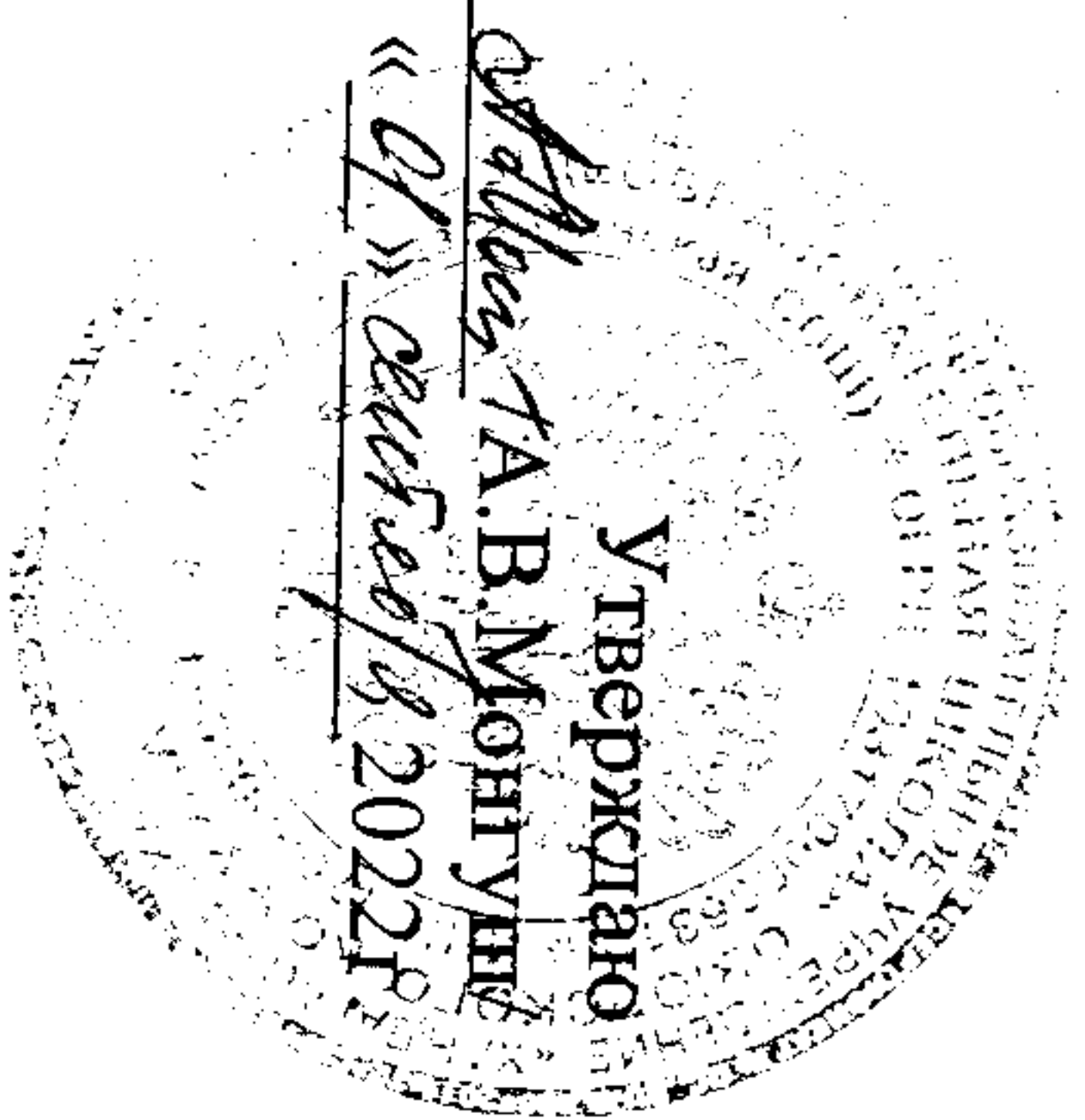
МБОУ Хандагайтинская СОШ

**Десятидневное меню
(стол №9 сахарным диабетом)
для обучающихся начальных классов
(возраст 7-11 лет)**

Директор школы

Алиев Т.А. В. Монгуш

« 01 » сентября 2022г.



Фельдшер школы Сат Н.Д.

Наименование типа блюда	Вых од, не мене е, г	№ рец.	Наименование дной недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			эл (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	В	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник-1																				
Завтрак																				
Овощи закрытого грунта порционные (поджаренные 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, картошкой (в том числе с поджаренной 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				
Итого за завтрак																				
Обед																				
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью или печеню 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 (рублины), в том числе с соусом	90	294 М	Коллеты рубленые из мяса птицы (куры)	90	14,614	15,907	13,803	257,450	0,106	1,320	46,200	2,111	16,954	131,034	22,124	1,683				

2

Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подпарнировкой 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 ягод или яблод, 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
Полдник	Ничего за Обед			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
Соки (напитки) витаминизированные	180	434	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	(начинка реп 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
Вторник-1	Ничего за Полдник			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
Завтрак																
Блюда из рыбы (рубленые) 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 подпарнировкой 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 (подпарнировка 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 ягод или яблод, 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	434	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
Йогурт вареное	30	(начинка реп 416)	Йогурт 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

	Много за Завтрак		430	26,470	30,550	56,136	684,570	0,264	2,841	241,500	0,615	592,720	662,230	78,610	2,510
Обед															
Овоши закрытого грунта порционные (подгариновка или салат)	20	71 М	50	0,550	0,100	2,400	12,000	0,030	12,500	0,000	0,350	7,000	13,000	10,000	0,450
Пш, борщи, супы овощные	225	82 М	250	5,690	6,665	11,158	113,600	0,057	19,890	10,000	2,400	48,960	56,040	24,640	1,160
блюда из печени (мяса, печени и мяса), рубленые, в том числе с соусом	100	260 М	100	17,600	14,883	3,738	207,230	0,077	4,600	0,000	1,746	15,400	152,890	22,220	2,315
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подгариновкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	180	4,645	5,324	20,030	149,703	0,100	98,500	28,000	0,442	108,584	81,376	41,049	1,642
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180	342 М	180	0,750	0,072	6,754	28,410	0,005	1,800	0,000	0,036	2,880	1,980	1,620	0,411
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничной	25		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
Много за Обед															
			785	31,435	27,344	52,430	554,443	0,319	137,290	38,000	5,224	191,074	353,786	113,779	7,103
Полдник															
Соки (напитки) витамины/зриванные	150		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 из морской капусты			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
		Много за	206	1,340	0,260	24,760	114,000	0,028	4,000	4,080	0,296	15,560	19,640	9,020	2,878
		Полдник	1421	59,245	58,154	133,896	1,359,013	0,611	144,131	283,580	6,135	799,354	1,035,656	201,409	12,401
Чеммерз-1															
Завтрак															
Овоши закрытого грунта порционные (подгариновка или салат)	20	71 М	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 мелкопартиционные), в том числе с соусом	40/4 0	290/3 30 М	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 подгариновкой из свежих овощей, салатов)	180	321 М	180	4,645	5,324	20,030	149,703	0,100	98,500	28,000	0,442	108,584	81,376	41,049	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
		<i>Много за завтрак</i>		530	25,337	15,637	50,703	436,567	0,264	110,294	93,006	1,400	51,230	280,496	42,870	6,842
<i>обед</i>																
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	18,175	0,714
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подгарнировкой 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	115,584	119,391	14,413	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 (подфарнировка 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
		<i>Много за обед</i>		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
<i>полдник</i>																
Блюда из творога, в том числе с поинкой, 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 обограцненной	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
		<i>Много за полдник</i>		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
<i>Данница-1</i>	<i>N</i>			1,700	6,918	53,211	128,569	1,570,557	1,058	18,664	272,403	7,338	826,114	1,112,228	120,688	13,192
<i>завтрак</i>																
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	175М	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

Оноги закрытого грунта порционные (подарниковка)	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, рубленые	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	128,801	20,493	1,912
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Каша пшеница	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 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
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (ягельсин)	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
<i>обед</i>		<i>Много за завтрак</i>		<i>620</i>	<i>32,96</i>	<i>23,082</i>	<i>83,150</i>	<i>637,728</i>	<i>0,373</i>	<i>132,050</i>	<i>102,440</i>	<i>3,585</i>	<i>84,139</i>	<i>143,525</i>	<i>46,166</i>	<i>5,519</i>
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с кедровым)	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	21,909	0,911
Блюда из рыбы (рубленые)	90	234М	Котлета рыбная (торбуша) каша пречневая	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, 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
<i>подник</i>		<i>Много за Обед</i>		<i>620</i>	<i>35,217</i>	<i>26,129</i>	<i>55,636</i>	<i>545,525</i>	<i>0,416</i>	<i>67,468</i>	<i>20,017</i>	<i>8,185</i>	<i>93,424</i>	<i>241,446</i>	<i>84,570</i>	<i>4,652</i>
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,	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

Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничный	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
		<i>Много за Обед</i>		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
<i>полдник</i>																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /11	342М	Компот из св/мор ягод (яблonya) 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
		<i>Много за Полдник</i>		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
<i>Среда-2</i>				108	4,303	40,725	139,776	1,227,064	1,051	367,020	6,130,940	10,778	238,534	1,352,911	164,272	11,790
<i>завтрак</i>																
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 обогатенный	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
		<i>Много за завтрак</i>		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
<i>обед</i>																
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, рубленые	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 поджаривкой из свежих овощей, салатов)	150	126М	Капусты 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
		<i>Много за Обед</i>		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
<i>полдник</i>																
Соки (яблочки) 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
		<i>Много за Полдник</i>		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
<i>Четверг-2</i>				145	17,291	58,990	166,669	1,165,881	1,106	315,458	347,890	8,024	786,408	1,609,408	242,200	22,065
<i>пятник</i>																
Овощи закрытого грунта порционные подфаршировка 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
люда 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	0,009		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	0,120	0,000	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
		<i>Много за Завтрак</i>		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
<i>обед</i>																
Солодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдько)	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
Ци, борщи, супы овощные	225	88М	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	225	4,120	7,869	10,801	125,040	0,078	35,044	11,000	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
люда из мяса, порционные																

Блюда (гарниры) из круп, бобовых	180	309М	Каша пшениная	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
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /л	342М	Компот из свежих груш без сахара	200	0,750	0,060	12,040	49,300	0,004	1,000	2,060	0,080	3,800	3,200	2,400	0,490
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
		<i>Уточняю за обед</i>		695	37,510	36,553	88,062	801,884	0,338	44,844	37,060	8,720	112,788	358,909	61,426	6,586
<i>полдник</i>																
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов без сахара	180 /11	349М	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,750	0,060	20,120	85,300	0,020	0,800	0,000	1,100	32,000	29,200	21,000	0,670
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
		<i>Уточняю за обед</i>		320	1,830	0,300	29,840	136,900	0,068	72,800	0,000	1,340	72,800	56,800	36,600	1,030
<i>Пятица-2</i>				1465	88,37	66,115	161,875	1,271,47	0,692	10,780	596,010	1,168	60,021	343,110	1,116	1,407
<i>застрапак</i>																
Каша молочная, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	174М	Каша геркулесовая с молоком	225	10,230	9,175	54,135	336,945	0,077	1,224	40,400	0,230	253,280	253,350	51,280	0,726
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком / без сахара	180	382М	Чай с молоком без сахара	200	1,450	3,100	10,198	85,510	0,024	0,600	10,120	0,012	125,120	1,16,2	31,000	0,995
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты (апельсины)	100	0,900	0,200	8,100	43,000	0,040	60,000	0,000	0,200	34,000	23,000	13,000	0,3
		<i>Уточняю за Застрапак</i>		525	12,580	12,475	72,433	465,455	0,141	61,824	50,520	0,442	412,400	276,350	95,280	1,721
<i>обед</i>																
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
Суши картофельные с крупами, бобовыми, овощами, рассолыники	225	102М	Суш 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

18

Шюда из рыбы (рубленые), в том числе с соусом и с добавлением печени трески	90	239М	Тертели 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
Шюда из картофеля (в том числе с поджариваемой 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
<i>Итого за Обед</i>				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
<i>полдник</i>																
Напиток кисломолочный, Молоко	180		Напиток национальный кисломолочный (типа Хойтлак 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
айло вареное	40		Айло 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
<i>Итого за полдник</i>				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
<i>Всего за Ужин</i>				1505	60,670	54,758	204,665	1,570,308	1,157	1,17,386	240,120	8,420	1,171,020	1,774,966	240,440	10,302