

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "СОШ №18"  
 г. Грозного  
 \_\_\_\_\_ Ж.М-Х. Арсанукаева

**Примерное 2-х недельное меню  
 для учащихся 7 лет и старше, больных сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися в  
 ограничения в питании**

| № рецепта       | Наименование блюд   | Выход       | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность, ккал |
|-----------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b> |   |             |               |               |                |                    |
| <b>1 ДЕНЬ</b>   |   |             |               |               |                |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |   |             |               |               |                |                    |
| № 338           | Фрукт (апельсин)  | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53                 |
| № 14            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10          | 7,300         | 7,550         | 0,080          | 97                 |
| №173            | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)         | 200/ 5      | 8,937         | 10,150        | 68,110         | 399                |
| №376            | ЧАЙ без сахара  | 200         | 0,100         | 0,250         | 0,020          | 3                  |
|                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,500         | 0,300         | 13,500         | 62                 |
|                 | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b>  | <b>18,317</b> | <b>18,730</b> | <b>93,470</b>  | <b>614</b>         |
| <b>ОБЕД</b>     |   |             |               |               |                |                    |
| № 338           | ФРУКТ (яблоко зеленое)  | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53                 |
| №45             | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст.) | 100         | 1,551         | 5,085         | 15,175         | 113                |
| №97             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ                   | 250 /10     | 4,900         | 5,206         | 25,045         | 166                |
| №266            | БИФСТЕКС РУБЛЕНЬИЙ  | 100г        | 15,283        | 14,827        | 9,865          | 234                |
| № 541           | РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты)                                     | 180         | 3,360         | 4,850         | 20,168         | 138                |
| № 705           | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара                                       | 200         | 0,210         | 0,050         | 15,020         | 61                 |
|                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105                |
|                 | <b>ИТОГО:</b>   | <b>1000</b> | <b>28,284</b> | <b>30,998</b> | <b>119,533</b> | <b>870</b>         |
|                 | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1565</b> | <b>46,601</b> | <b>49,728</b> | <b>213,003</b> | <b>1484</b>        |

**2 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

|       |   |            |               |               |               |            |
|-------|---|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| № 338 | ФРУКТ (мандарин)  | 120        | 0,480         | 0,480         | 11,760        | 53         |
| 15    | СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г.  | 10         | 6,330         | 6,266         | 0,4           | 83         |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 200/5      | 9,437         | 11,717        | 44,092        | 320        |
| №377  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара                                    | 200        | 0,320         | 0,140         | 20,440        | 84         |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30         | 1,500         | 0,300         | 13,500        | 62         |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b> | <b>18,067</b> | <b>18,903</b> | <b>90,192</b> | <b>602</b> |

**ОБЕД**

|      |                                       |             |               |               |                |             |
|------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| №52  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ              | 100         | 0,758         | 1,088         | 8,360          | 46          |
| №99  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ | 250 /10     | 3,275         | 4,332         | 25,045         | 152         |
| №291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 50/180      | 20,200        | 22,195        | 39,166         | 441         |
| №348 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                 | 200         | 0,440         | 0,020         | 29,760         | 121         |
|      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|      | <b>ИТОГО:</b>                         | <b>840</b>  | <b>27,173</b> | <b>28,135</b> | <b>124,831</b> | <b>865</b>  |
|      | <b>ВСЕГО:</b>                         | <b>1405</b> | <b>45,240</b> | <b>47,038</b> | <b>215,023</b> | <b>1467</b> |

**3 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

|       |   |            |               |               |               |            |
|-------|---|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| № 338 | ФРУКТ (Банан)                                       | 120        | 0,480         | 0,480         | 11,760        | 53         |
| №3    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ                           | 25/10/10   | 6,940         | 8,160         | 11,330        | 147        |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ | 200/5      | 8,895         | 9,061         | 38,033        | 269        |
| №378  | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара                            | 200        | 0,210         | 0,050         | 15,020        | 61         |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30         | 1,500         | 0,300         | 13,500        | 62         |
|       | <b>ИТОГО:</b>                                       | <b>600</b> | <b>18,025</b> | <b>18,051</b> | <b>89,643</b> | <b>592</b> |

**ОБЕД**

|       |                             |       |        |        |        |     |
|-------|-----------------------------|-------|--------|--------|--------|-----|
| № 338 | ФРУКТ( Груша)               | 120   | 0,480  | 0,480  | 11,760 | 53  |
| № 49  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100   | 0,990  | 0,140  | 8,780  | 40  |
| №98   | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ   | 250г  | 2,356  | 2,485  | 12,900 | 83  |
| №250  | БЕФСТРОГАНОВ                | 50/50 | 15,790 | 18,175 | 5,620  | 249 |
| №136  | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ           | 180   | 6,42   | 6,240  | 38,8   | 237 |

|                |   |             |               |               |                |             |
|----------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| № 631          | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК   | 200         | 0,440         | 0,020         | 29,760         | 121         |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>1000</b> | <b>28,976</b> | <b>28,040</b> | <b>130,120</b> | <b>888</b>  |
|                | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1600</b> | <b>47,001</b> | <b>46,091</b> | <b>219,763</b> | <b>1480</b> |
| <b>4 ДЕНЬ</b>  |   |             |               |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |             |               |               |                |             |
| № 338          | ФРУКТ( Апельсин)  | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| № 14           | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10          | 7,300         | 7,550         | 0,080          | 97          |
| №173           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)         | 200/ 5      | 8,937         | 10,150        | 68,110         | 399         |
| №376           | ЧАЙ без сахара  | 200         | 0,100         | 0,250         | 0,020          | 3           |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,500         | 0,300         | 13,500         | 62          |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b>  | <b>18,317</b> | <b>18,73</b>  | <b>93,470</b>  | <b>614</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |             |               |               |                |             |
| №45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст.) | 100         | 1,551         | 4,085         | 15,175         | 113         |
| №96            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)                            | 250         | 2,856         | 2,981         | 21,156         | 123         |
| №288           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 100         | 15,990        | 16,170        | 7,320          | 238         |
| №139           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 90          | 2,142         | 2,288         | 14,400         | 86          |
| № 216          | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ   | 90          | 1,950         | 1,830         | 14,680         | 83          |
| № 700          | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара                             | 200         | 0,125         | 0,050         | 24,877         | 100         |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>890</b>  | <b>27,114</b> | <b>27,904</b> | <b>120,108</b> | <b>848</b>  |
|                | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1455</b> | <b>45,431</b> | <b>46,634</b> | <b>213,578</b> | <b>1462</b> |
| <b>5 ДЕНЬ</b>  |   |             |               |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |             |               |               |                |             |
| № 338          | ФРУКТ( Мандарин)  | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| № 42           | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10          | 6,330         | 6,266         | 0,4            | 83          |
| №173           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)           | 200/5       | 9,437         | 11,717        | 44,092         | 320         |
| №377           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара  | 200         | 0,320         | 0,140         | 20,440         | 84          |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,500         | 0,300         | 13,500         | 62          |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b>  | <b>18,067</b> | <b>18,903</b> | <b>90,192</b>  | <b>602</b>  |

**ОБЕД**

|       |   |             |               |               |                |             |
|-------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| № 338 | ФРУКТ(Яблоко зеленое)   | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| № 62  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ  | 100         | 1,430         | 5,050         | 15,170         | 112         |
| №88   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/5       | 2,430         | 3,680         | 10,400         | 84          |
| № 464 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич. муки, хлеба, сухарей) | 100         | 12,270        | 12,280        | 1,760          | 167         |
| №302  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                      | 180         | 7,940         | 6,470         | 48,050         | 282         |
| № 705 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара                                 | 200         | 0,210         | 0,050         | 15,020         | 61          |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>1005</b> | <b>27,260</b> | <b>28,510</b> | <b>124,660</b> | <b>864</b>  |
|       | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1570</b> | <b>45,327</b> | <b>47,413</b> | <b>214,852</b> | <b>1466</b> |

**2 НЕДЕЛЯ****1 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

|       |   |            |               |               |               |            |
|-------|---|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| № 338 | ФРУКТ(Банан)  | 120        | 0,480         | 0,480         | 11,760        | 53         |
| № 14  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10         | 7,300         | 7,550         | 0,080         | 97         |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 200/ 5     | 8,937         | 10,150        | 68,110        | 399        |
| №376  | ЧАЙ без сахара  | 200        | 0,100         | 0,250         | 0,020         | 3          |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30         | 1,500         | 0,300         | 13,500        | 62         |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b> | <b>18,317</b> | <b>18,730</b> | <b>93,470</b> | <b>614</b> |

**ОБЕД**

|       |  |     |        |        |        |     |
|-------|--|-----|--------|--------|--------|-----|
| № 338 | ФРУКТ(Апельсин)  | 120 | 0,480  | 0,480  | 11,760 | 53  |
| №45   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста, морковь, без сахара, м/раст) | 100 | 1,551  | 5,085  | 15,175 | 113 |
| №96   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.)                           | 250 | 2,856  | 2,981  | 21,156 | 123 |
| № 464 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич. муки, хлеба, сухарей)      | 100 | 12,270 | 12,280 | 1,760  | 167 |
| №136  | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ  | 180 | 6,42   | 6,240  | 38,8   | 237 |
| № 631 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ  | 200 | 0,210  | 0,050  | 15,020 | 61  |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50  | 2,500  | 0,500  | 22,500 | 105 |

|                |   |             |               |               |                |             |
|----------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>1000</b> | <b>26,287</b> | <b>27,616</b> | <b>126,17</b>  | <b>859</b>  |
|                | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1565</b> | <b>44,604</b> | <b>46,346</b> | <b>219,64</b>  | <b>1473</b> |
| <b>2 ДЕНЬ</b>  |   |             |               |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |             |               |               |                |             |
| № 338          | ФРУКТ(Мандарин)   | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| 15             | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10          | 6,330         | 6,266         | 0,4            | 83          |
| №173           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 200/5       | 9,437         | 11,717        | 44,092         | 320         |
| №377           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара                                    | 200         | 0,320         | 0,140         | 24,440         | 100         |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,500         | 0,300         | 13,500         | 62          |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b>  | <b>18,067</b> | <b>18,903</b> | <b>94,192</b>  | <b>618</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |             |               |               |                |             |
| №52            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                                    | 100         | 0,758         | 1,088         | 8,360          | 46          |
| №97            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ                    | 250/ 10     | 4,900         | 5,206         | 25,048         | 166         |
| №294           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей)             | 100         | 13,500        | 17,155        | 9,855          | 248         |
| №302           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                  | 180         | 7,940         | 6,470         | 48,050         | 282         |
| № 700          | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара                   | 200         | 0,125         | 0,050         | 17,877         | 100         |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>890</b>  | <b>29,723</b> | <b>30,469</b> | <b>131,690</b> | <b>947</b>  |
|                | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1455</b> | <b>47,790</b> | <b>49,372</b> | <b>225,882</b> | <b>1565</b> |
| <b>3 ДЕНЬ</b>  |   |             |               |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |             |               |               |                |             |
| № 338          | ФРУКТ(Яблоко)   | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| №3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной)                     | 25/10/10    | 6,940         | 8,160         | 11,330         | 147         |
| №173           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ         | 200/5       | 8,895         | 9,061         | 38,033         | 269         |
| №378           | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара                                    | 200         | 0,440         | 0,020         | 19,060         | 78          |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,500         | 0,300         | 13,500         | 62          |

|                |   |             |               |               |                |             |
|----------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>600</b>  | <b>18,255</b> | <b>18,021</b> | <b>93,683</b>  | <b>609</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |             |               |               |                |             |
| № 338          | ФРУКТ (Груша)   | 120         | 0,480         | 0,480         | 26,740         | 113         |
| № 49           | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара)                          | 100         | 0,990         | 0,140         | 8,780          | 40          |
| №98            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ   | 250г        | 2,356         | 2,485         | 12,900         | 83          |
| № 371          | ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ)  | 100         | 17,070        | 18,650        | 2,027          | 244         |
| №139           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 90          | 2,142         | 2,288         | 14,400         | 86          |
| № 216          | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ   | 90          | 1,950         | 1,830         | 14,680         | 83          |
| № 705          | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара                                   | 200         | 0,210         | 0,050         | 15,020         | 61          |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>1000</b> | <b>27,698</b> | <b>26,423</b> | <b>117,047</b> | <b>815</b>  |
|                | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1600</b> | <b>45,953</b> | <b>44,444</b> | <b>210,730</b> | <b>1424</b> |
| <b>4 ДЕНЬ</b>  |   |             |               |               |                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |             |               |               |                |             |
| № 338          | ФРУКТ(Апельсин)   | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| № 14           | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 10          | 7,300         | 7,550         | 0,080          | 97          |
| №173           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара)     | 200/ 5      | 8,937         | 10,150        | 68,110         | 400         |
| №376           | ЧАЙ без сахара  | 200         | 0,100         | 0,250         | 0,020          | 3           |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30          | 1,500         | 0,300         | 13,500         | 62          |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b>  | <b>18,317</b> | <b>18,730</b> | <b>93,470</b>  | <b>615</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |             |               |               |                |             |
| №45            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 100         | 1,551         | 4,085         | 15,175         | 103         |
| №99            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ                             | 250 /10     | 3,275         | 4,332         | 25,045         | 152         |
| №265           | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 50/180      | 22,105        | 20,640        | 24,110         | 399         |
| №348           | КОМПОТ ИЗ УРЮКА   | 200         | 0,440         | 0,020         | 31,760         | 129         |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50          | 2,200         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>800</b>  | <b>29,6</b>   | <b>29,577</b> | <b>118,590</b> | <b>888</b>  |
|                | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1365</b> | <b>47,9</b>   | <b>48,307</b> | <b>212,060</b> | <b>1503</b> |

**5 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

|       |   |            |               |               |               |            |
|-------|---|------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| № 338 | ФРУКТ (Мандарин)  | 120        | 0,480         | 0,480         | 11,760        | 53         |
| 15    | СЫР ПОРЦИЯМИ  | 10         | 6,330         | 6,266         | 0,4           | 83         |
| №173  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 200/5      | 9,437         | 11,717        | 44,092        | 320        |
| №377  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара                                    | 200        | 0,320         | 0,140         | 20,440        | 84         |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30         | 1,500         | 0,300         | 13,500        | 62         |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>565</b> | <b>18,067</b> | <b>18,903</b> | <b>90,192</b> | <b>602</b> |

**ОБЕД**

|       |   |             |               |               |                |             |
|-------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| № 338 | ФРУКТ (Яблоко красное)                        | 120         | 0,480         | 0,480         | 11,760         | 53          |
| № 62  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)                 | 100         | 1,430         | 5,050         | 15,170         | 112         |
| №88   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5       | 2,430         | 3,680         | 10,400         | 84          |
| №288  | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                | 100         | 15,990        | 16,170        | 7,320          | 238         |
| № 510 | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ                 | 180/5       | 3,700         | 3,340         | 26,020         | 149         |
| № 631 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                         | 200         | 0,210         | 0,050         | 15,020         | 61          |
|       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50          | 2,500         | 0,500         | 22,500         | 105         |
|       | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>1005</b> | <b>26,740</b> | <b>29,270</b> | <b>108,190</b> | <b>802</b>  |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                                 | <b>1570</b> | <b>44,807</b> | <b>48,173</b> | <b>198,382</b> | <b>1404</b> |