

"Согласовано"

Директор
МАОУ Гимназия №22

Глыбина Т.А.

2023 г



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

Б.А. Кененсаринов

" 31 "

2023 г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания
для учащихся с диагнозом сахарный диабет г. Калининграда в МАОУ Гимназия №22
2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)						
<i>Завтрак</i>						
1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
2 Бутерброд на ржаном хлебе ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3 Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,83	1,524	6,38	46,556
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:		525	24,513	18,052	54,556	478,745
<i>Обед</i>						
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2 Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	22,727	29,418	72,232	644,596
Всего:			43,572	46,514	131,813	1 120,165
02 день вторник (1 неделя)						
<i>Завтрак</i>						
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:		505	20,813	21,503	54,575	495,08
<i>Обед</i>						
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673

Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
ого:		730	28,812	32,672	86,094	753,672
го:			49,025	54,075	135,469	1 224,652

день среда (1 неделя)**трак**

Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
ого:		530	28,656	25,052	36,583	486,420

ед

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
Суп картофельный с гречневой крупой на бульоне 1/200	333	200	4,718	6,591	13,485	132,132
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
ого:		730	25,302	22,736	79,831	625,159
го:			53,958	47,788	116,414	1 111,579

день четверг (1 неделя)**трак**

Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
ого:		530	20,913	24,600	69,818	584,324

ед

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,16	0,06	1,92	8,86
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
ого:		700	26,329	29,609	75,586	674,146
го:			47,242	54,209	145,404	1258,47

день пятница (1 неделя)**трак**

Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Хлеб ржано-пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600
ого:		500	24,467	16,610	80,024	567,460

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458
Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	25,851	30,246	88,035	727,759
Всего:			50,318	46,856	168,060	1 295,219

6 день понедельник (2 неделя)

автрак

Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
Бутерброд ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:		575	25,165	20,721	54,976	507,053

Обед

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,09	9,9	42,15
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:		700	24,216	32,898	67,426	662,649
Всего:			48,781	53,519	117,202	1 145,60

7 день вторник (2 неделя)

автрак

Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404	205	0,165	0,036	0,191	1,746
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:		515	18,143	22,325	55,147	494,087

Обед

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	30,978	33,065	93,926	797,207
Всего:			49,121	55,391	149,074	1 291,294

8 день среда (2 неделя)

автрак

лат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
лет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
сао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
укты свежие (яблоко) (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
еб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
о:		530	21,621	28,035	30,910	462,442

лат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576
и из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
ртофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,11	301,516
мпот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
леб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4
го:		700	25,099	24,006	66,998	584,448
о:			46,12	51,942	92,707	1 022,79

день четверг (2 неделя)

прак	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
алат Осенний 1/60	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
иточек мясной запеченный в соусе 1/90	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
аша перловая с маслом 1/150	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
ай заварной без сахара 1/200	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Хлеб ржано-пшеничный 1/20		520	17,832	23,429	65,480	544,110

ого:						
зд	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
Салат Мозаика 1/60	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
Суп картофельный на бульоне 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
Каша гречневая с курицей 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Хлеб ржано-пшеничный 1/40		700	28,305	28,611	70,610	653,154
того:			46,136	52,040	136,090	1 197,264

его:

день пятница (2 неделя)

втрак	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
Пудинг творожный без сахара с изюмом со сметаной 1/120/30	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
Масло сливочное порционное 1/10	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Хлеб ржано-пшеничный 1/40		500	21,191	23,473	79,295	613,202

того:

бед	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
Салат из свежей капусты с морковью 1/60	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
Уха 1/200	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
Гуляш мясной 1/90	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Каша гречневая с маслом 1/150	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
того:			1,800	0,300	15,600	72,300

	730	31,589	30,447	83,578	734,693
Всего:		52,780	53,920	162,873	1 347,895

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1 Каша гречневая молочная без сахара 1/150	562	150	5,858	5,606	23,459	167,723
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
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	200	1,830	1,524	6,380	46,556
Итого:		525	24,512	18,052	54,556	478,746

Обед

1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3 Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5 Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	30,401	35,500	80,593	763,476
Всего:			54,914	53,552	135,149	1 242,222

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2 Плов перловый с курицей 1/200	1452	200	18,899	17,319	39,84	390,829
3 Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
4 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
Итого:		505	22,213	21,409	65,105	541,954

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5 Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		730	28,857	32,663	86,535	755,535
Всего:			48,475	53,357	148,577	1 268,416

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1 Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3 Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
4 Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:		510	19,428	19,043	39,382	406,625

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,550	51,726
---------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>того:</i>		730	25,202	23,224	81,267	634,895
<i>сего:</i>			44,630	42,267	120,649	1 041,520

4 день четверг (3 неделя)

звтрак

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>того:</i>		530	18,860	25,041	71,055	585,024

бед

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>того:</i>		730	29,814	31,042	69,164	675,287
<i>сего:</i>			48,674	56,082	140,219	1 260,311

5 день пятница (3 неделя)

звтрак

Запеканка творожная без сахара со сметаной 1/120/20	223	140	19,977	15,690	23,447	314,906
Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	2,400	0,400	20,800	96,400
Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<i>того:</i>		500	23,247	23,671	53,378	519,537

бед

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>того:</i>		730	26,221	28,072	80,886	681,068
<i>сего:</i>			49,468	51,742	134,264	1 200,605

6 день понедельник (4 неделя)

звтрак

Каша овсяная молочная без сахара 1/200	596	200	6,510	8,275	23,879	196,031
--	-----	-----	-------	-------	--------	---------

Хлеб ржаной ГОРЯЧИЙ на ржаном хлебе с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Софейный напиток с молоком без сахара 1/200	1716	200	1,830	1,524	6,380	46,556
того:		575	25,165	20,721	54,976	507,053

дд						
Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639
Каша перловая с маслом 1/150	1031	150	4,726	4,359	37,108	206,565
Компот из изюма без сахара 1/200	1501	200	0,435	0,090	9,900	42,150
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
того:		730	27,774	27,458	78,026	670,316
того:			52,939	48,179	133,001	1 177,369

день вторник (4 неделя)

втрак						
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
Чай заварной без сахара с лимоном 1/200/5	0280	205	0,165	0,036	0,191	1,746
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
того:		505	21,421	19,681	66,562	529,060

дбд

Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
Суп картофельный на бульоне 1/200	336	200	4,626	6,519	10,373	118,668
Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
Напиток из шиповника без сахара 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
того:		700	23,861	31,708	71,394	666,393
того:			45,282	51,389	137,956	1 195,453

8 день среда (4 неделя)

автрак						
Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
Какао с молоком без сахара 1/200	1755	200	3,783	2,860	5,603	63,284
Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
того:		500	24,114	19,798	43,599	449,030

дбд

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,080	0,080	1,960	8,880
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

<i>ного:</i>		730	29,242	24,921	62,778	592,367
<i>его:</i>			53,356	44,719	106,377	1 041,397
день четверг (4 неделя)						
<i>втрак</i>						
Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
Чай заварной без сахара 1/200	1175	200	0,120	0,031	0,041	0,921
Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<i>ного:</i>		500	22,257	25,266	62,651	567,027
<i>їед</i>						
Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	1225	200	0,160	0,060	1,920	8,860
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>ного:</i>		730	23,016	28,403	72,534	637,830
<i>его:</i>			45,273	53,670	135,185	1 204,857
день пятница (4 неделя)						
<i>втрак</i>						
Пудинг творожный с изюмом без сахара со сметаной 1/120/30	0922	150	17,801	15,503	32,978	342,638
Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Чай заварной с шиповником без сахара 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<i>ного:</i>		500	21,191	23,473	79,295	613,202
<i>їед</i>						
Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11
Компот из яблок без сахара 1/200	1190	200	0,08	0,08	1,96	8,88
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4
<i>ного:</i>		700	24,226	33,144	65,006	655,227
<i>его:</i>			44,817	56,517	139,101	1 244,33