



**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся общеобразовательных учреждений
Краснознаменского городского округа
2021-2022 гг.**

Сезон: Ранняя осень с Приложениями о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании типового меню ЛАТО институт отраслевого питания г. Москва и Скорника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва/дели принт 2011 г.

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 70 % от суточного рациона

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																						
01 день понедельник																																			
Завтрак																																			
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528																						
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100																						
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114																						
4	Хлеб пшеничный 1/50	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800																						
Итого:		555	18,872	23,685	97,368	678,125	0,503	0,137	1,594	390,804	369,816	115,748	4,541																						
Обед																																			
1	Салат из сырых овощей 1/100	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794																						
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416																						
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997																						
4	Макароны отварные с маслом 1/180	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134		4,431	21,638	70,097	13,039	1,317																						
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065		28,548	114,451	49			7,582	0,005	1,620	0,033																						
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900																						
7	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,037	0,038	0,039	12,300	1,080																						
Итого:		860	31,767	31,904	145,950	998,000	0,794	0,687	13,062	140,836	296,047	100,619	6,537																						
Полдник																																			
1	Печенье весовое 1/25	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350																						
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040		0,020																										
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875																						
Итого:		375	2,025	1,850	55,750	247,753	0,125		0,320	44,000	46,500	24,000	2,225																						
Всего:			52,664	57,439	299,067	1 923,877	1,423	0,824	14,977	575,640	712,362	240,367	13,304																						
02 день вторник																																			
Завтрак																																			
1	Салат из моркови с маслом 1/30	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199																						
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997																						
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,410	6,609	48,510	271,158	0,214		3,276	48,024	208,001	77,076	1,380																						
4	Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539																							
5	Хлеб пшеничный 1/40	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440																						
Итого:		550	21,479	19,740	102,580	673,891	0,800	0,584	7,702	85,722	326,399	124,254	4,555																						



Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047		0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061		0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308		0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	49		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			830	31,075	29,468	85,509	731,550	0,584	49	0,926	11,563	147,006	390,823	187,213	7,835

Полдник

1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (СР № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060		0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			400	7,335	5,450	74,005	374,410	0,113		0,020	0,300	298,000	221,500	49,500	2,775
Всего:				59,890	54,658	262,093	1 779,851	1,496	49	1,530	19,565	530,728	938,722	360,967	15,166

03 день среда**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213		0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020		0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			565	27,145	18,141	92,936	643,588	3,409		0,082	3,123	278,424	345,122	69,563	4,473

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078		0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236		0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064		0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Капса гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (СР № 302)	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271			6,962	24,894	189,094	127,656	4,275
5	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	49		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	38,607	31,902	128,971	957,430	0,819	49	0,651	16,701	134,991	501,661	269,420	10,827

Полдник

1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20	0,020	0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			370	0,975	0,470	55,765	231,193	0,113			0,320	37,500	25,510	16,514	1,875
Всего:				66,727	50,513	277,672	1 832,211	4,340	49	0,733	20,144	450,915	872,294	355,497	17,175

04 день четверг**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010		0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Макарон отварные с сыром 1/250/20	1931 (СР № 204)	270	16,862	12,591	76,618	487,238	0,193		0,077	2,472	232,153	219,983	29,145	1,846
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000		0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			550	22,147	15,829	124,137	727,597	0,409		0,193	3,145	325,665	284,985	65,312	3,941

Обед

1	Игра морковная 1/100	108 (СР № 75)	100	1,325	7,613	11,198	118,607	0,081		1,608	3,812	34,624	66,770	41,072	1,100
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083		0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (СР № 234)	100	11,877	8,405	15,496	185,136	0,073		0,037	4,134	24,577	129,118	26,560	0,700
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193		0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	49		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	25,953	31,256	112,063	833,366	0,604	49	1,898	176,143	437,559	160,862	6,696

Полдник

1	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (СР № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			375	7,885	6,850	52,330	302,510	0,145	0,020	0,300	292,000	236,500	54,000	2,425
Всего:				55,985	53,935	288,530	1 863,473	1,158	49	2,111	15,078	793,808	959,044	13,062

05 день пятница

Завтрак															
1	Омлет 1/170	1706 (СР № 210)	170	13,821	17,547	2,072	221,500	0,071		0,261	4,284	98,566	223,126	17,000	2,629
2	Салат из моркови с маслом 1/100	1801 (СР № 59)	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055		1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000		0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
5	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/10	115 (СР № 3)	30	3,880	2,720	10,400	81,600	0,085		0,021	0,078	100,025	60,026	13,700	0,720
Итого:			550	22,017	24,886	60,222	552,929	0,417		2,122	6,585	238,641	339,262	91,009	6,352

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047		0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061		0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405		0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,410	6,609	48,510	271,158	0,214		3,276	48,024	208,001	77,076	1,380	
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
6	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	49			18,900	17,420	7,380	0,448
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			860	28,100	35,475	134,016	967,735	0,917	49	0,558	13,649	162,172	457,026	168,649	7,089

Полдник

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040		0,020					
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Итого:			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093		0,320	50,000	31,500	19,500	2,575	
Всего:				51,592	60,811	271,662	1 840,317	1,427	49	2,680	20,554	450,813	827,788	279,158	16,017

06 день понедельник

Завтрак															
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/250	1676 (СР № 175)	250	7,763	9,219	37,224	262,914	0,158		0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129		0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002		0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
Итого:			545	19,605	23,689	94,066	667,880	0,453		0,143	1,349	428,991	382,384	107,858	4,316

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (СР № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317	
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231	
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115	
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134		4,431	21,638	70,097	13,039	1,317	
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
6	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		49		7,582	0,005	1,620	0,033	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			860	36,553	27,641	138,387	948,526	0,483	49	0,207	12,352	131,015	352,455	153,391	6,993

Полдник

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20	0,020		16,340	65,540	0,020				0,010	0,014		
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040		0,020					
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Итого:			370	0,975	0,470	55,765	231,193	0,113		0,320	37,500	25,510	16,514	1,875	

Всего: 57,133 51,800 288,218 1 847,598 1,048 49 0,350 14,021 597,507 760,349 277,763 13,184

07 день, вторник

Завтрак

1	Огулец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240	0,510	3,000	0,006	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Плов с мясом 1/280	1692 (СР № 265)	280	24,203	16,999	511,385	0,867	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	60,921	0,000	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	0,164	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	1,440
Итого:			550	26,963	17,429	671,706	1,038	0,463	5,787	86,510	418,697	144,433	5,243

Обед

1	Икра морковная 1/100	108 (СР № 75)	100	1,325	7,613	118,607	0,081	1,608	3,812	34,624	66,770	41,072	1,100
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	152,505	0,061	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	209,661	0,064	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711 (СР № 310)	180	3,600	7,014	194,883	0,216	2,952	27,936	106,425	41,994	1,698	0,398
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	7,992	0,005	0,036	10,575	1,985	3,330	0,398	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
Итого:			860	29,592	32,868	804,149	0,590	1,855	13,636	154,082	380,629	189,261	7,773

Полдник

1	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (СР № 386)	200	5,860	5,000	158,760	0,060	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	61,650	0,053	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			375	7,885	6,850	302,510	0,145	0,020	0,300	292,000	236,500	54,000	2,425
Всего:			64,440	57,147	251,570	1 778,364	1,773	2,338	19,722	532,592	1 035,826	387,694	15,440

08 день, среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР № 223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР № 3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	32,601	30,500	94,442	782,670	3,377	0,168	3,180	484,984	478,964	77,595
Обед													
1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	162,202	0,080	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Печень тушенная в соусе 1/100	124 (СР № 261)	100	15,012	7,193	6,043	148,956	0,011	0,656	2,709	14,773	233,462	16,990
4	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (СР № 302)	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271	6,962	24,894	189,094	127,656	4,275
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	33,410	27,794	114,007	839,812	0,563	1,303	14,809	130,091	547,347	211,781
Полдник													
1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000			12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	104,003	0,040	0,020					
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			400	1,475	0,450	319,653	0,093	0,320	0,320	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				67,486	58,744	285,874	1 942,136	4,033	1,471	18,309	665,075	1 057,812	308,876
09 день, четверг													
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (СР № 45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627
2	Макаронные отварные с сыром 1/250/20	1931 (СР № 204)	270	16,862	12,591	76,618	487,238	0,193	0,077	2,472	232,153	219,983	1,846
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264

4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			555	20,498	14,353	119,800	690,366	0,429		0,179	3,148	260,258	60,536	4,397
Обед														
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (СР № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (СР № 234)	100	11,877	8,405	15,496	185,136	0,073	0,037	4,134	24,577	129,118	26,560	0,700
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	49	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	29,683	31,217	112,004	847,698	0,695	49	0,275	191,194	440,979	156,065	7,975

Полдник														
1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20	0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (СР № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			370	6,835	5,470	52,345	285,950	0,133	0,020	0,300	285,500	215,510	46,514	2,075
Всего:			57,016	51,040	284,149	1 824,015	1 256	49	0,474	14,583	736,952	892,627	263,115	14,447

10 день пятница														
Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (СР № 59)	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017		0,552	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Омлет 1/170	1706 (СР № 210)	170	13,821	17,547	2,072	221,500	0,071	0,261	4,284	98,566	223,126	17,000	2,629
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			560	17,063	19,551	46,647	430,801	0,264	0,813	5,279	155,617	268,448	60,541	6,268

Обед														
1	Салат Мозанка 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078		0,412	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	49		18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			830	31,841	27,044	122,771	861,846	0,609	49	1,027	152,570	499,958	219,284	7,236

Полдник														
1	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0,020					
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			375	2,025	1,850	55,750	247,753	0,125		0,320	44,000	46,500	24,000	2,225
Всего:			50,929	48,446	225,168	1 540,400	0,998	49	1,840	16,561	352,186	814,906	303,825	15,730

70 % от суточного рациона (завтрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)														
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:														
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:														
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1		А	В1	С	Р	Fe
				624,27	643,72	2734,00	18172,24	85	6333	72	8399	8425	2111	128
				62,43	64,37	273,40	1817,22	8,50	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80