

"Согласовано"

Директор

*С.А. Дубровинская*

2022 г



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Ланч"

*В.В. Лещенко*

2022 г



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

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

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании типового меню ЛГКО институт отраслевого питания г. Москва и Союзника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи

год 2011 г

Возрастная градация : 7-11 лет; 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		
<b>01 день понедельник</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344	
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	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	0,114	
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>16,695</b>	<b>22,244</b>	<b>82,636</b>	<b>597,521</b>	<b>0,401</b>	<b>0,131</b>	<b>1,403</b>	<b>371,775</b>	<b>343,172</b>	<b>99,793</b>	<b>3,638</b>	
<i>Обед</i>															
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477	
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133	
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816	
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,848	5,969	45,897	264,705	0,112		3,693	18,032	58,415	10,866	1,097	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	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	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,731</b>	<b>24,639</b>	<b>128,343</b>	<b>838,046</b>	<b>0,660</b>	<b>0,484</b>	<b>10,190</b>	<b>109,830</b>	<b>239,328</b>	<b>82,529</b>	<b>5,536</b>	
<i>Полдник</i>															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040		0,020					
2	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350	
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	
<b>Итого:</b>			<b>375</b>	<b>2,025</b>	<b>1,850</b>	<b>55,750</b>	<b>247,753</b>	<b>0,125</b>		<b>0,320</b>	<b>44,000</b>	<b>46,500</b>	<b>24,000</b>	<b>2,225</b>	
<b>Всего:</b>				<b>44,451</b>	<b>48,733</b>	<b>266,728</b>	<b>1 683,320</b>	<b>1,187</b>	<b>0,615</b>	<b>11,913</b>	<b>525,605</b>	<b>629,001</b>	<b>206,323</b>	<b>11,399</b>	
<b>02 день вторник</b>															
<i>Завтрак</i>															
1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (СР № 59)	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 1/80	1772 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788	
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,675	5,507	40,425	225,965	0,179		2,730	40,020	173,334	64,230	1,150	
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	

5	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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,566</b>	<b>15,732</b>	<b>90,868</b>	<b>575,322</b>	<b>0,675</b>	<b>0,584</b>	<b>6,182</b>	<b>270,562</b>	<b>108,302</b>	<b>4,116</b>	
<b>Обед</b>														
1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200														
2		1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (СР № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42	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	
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>28,903</b>	<b>23,591</b>	<b>76,753</b>	<b>634,944</b>	<b>0,531</b>	<b>0,727</b>	<b>9,219</b>	<b>122,637</b>	<b>349,551</b>	<b>168,424</b>	<b>7,000</b>
<b>Полдник</b>														
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	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>7,335</b>	<b>5,450</b>	<b>74,005</b>	<b>374,410</b>	<b>0,113</b>	<b>0,020</b>	<b>0,300</b>	<b>298,000</b>	<b>221,500</b>	<b>49,500</b>	<b>2,775</b>
<b>Всего:</b>			<b>515</b>	<b>22,278</b>	<b>14,661</b>	<b>80,565</b>	<b>543,325</b>	<b>2,765</b>	<b>0,066</b>	<b>2,556</b>	<b>232,010</b>	<b>281,816</b>	<b>62,065</b>	<b>4,257</b>
<b>03 день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР № 223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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	
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>22,278</b>	<b>14,661</b>	<b>80,565</b>	<b>543,325</b>	<b>2,765</b>	<b>0,066</b>	<b>2,556</b>	<b>232,010</b>	<b>281,816</b>	<b>62,065</b>	<b>4,257</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,825	6,557	35,700	229,115	0,226	5,801	20,745	157,578	106,380	3,562	
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	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	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,129</b>	<b>24,311</b>	<b>111,236</b>	<b>788,261</b>	<b>0,685</b>	<b>0,461</b>	<b>13,015</b>	<b>109,656</b>	<b>405,209</b>	<b>220,806</b>	<b>9,138</b>
<b>Полдник</b>														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040		0,020				
2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020				0,010	0,014	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>55,765</b>	<b>231,193</b>	<b>0,113</b>	<b>0,320</b>	<b>0,320</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,383</b>	<b>39,443</b>	<b>24,566</b>	<b>156,279</b>	<b>3,562</b>	<b>42</b>	<b>0,527</b>	<b>15,892</b>	<b>379,166</b>	<b>712,535</b>	<b>299,384</b>	<b>15,269</b>
<b>04 день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	Макаронные отварные с сыром 1/210/20	1931 (СР № 204)	230	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
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	0,114
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>18,124</b>	<b>14,100</b>	<b>96,086</b>	<b>583,737</b>	<b>0,312</b>	<b>0,186</b>	<b>2,421</b>	<b>317,170</b>	<b>255,580</b>	<b>55,855</b>	<b>3,039</b>
<b>Обед</b>														
1	Икра морковная 1/60	108 (СР № 75)	60	0,795	4,568	6,719	71,164	0,048	0,965	2,287	20,774	40,062	24,643	0,660
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (СР № 234)	100	11,942	8,611	16,144	189,847	0,076	0,053	4,238	25,868	130,519	27,344	0,728

4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161		0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	42		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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,703</b>	<b>25,676</b>	<b>100,322</b>	<b>727,185</b>	<b>0,525</b>	<b>42</b>	<b>1,221</b>	<b>9,607</b>	<b>145,749</b>	<b>376,429</b>	<b>133,348</b>	<b>5,779</b>

**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 (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>375</b>	<b>7,885</b>	<b>6,850</b>	<b>52,330</b>	<b>302,510</b>	<b>0,145</b>	<b>42</b>	<b>0,020</b>	<b>0,300</b>	<b>292,000</b>	<b>236,500</b>	<b>54,000</b>	<b>2,425</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,711</b>	<b>46,626</b>	<b>248,738</b>	<b>1 613,432</b>	<b>0,982</b>		<b>1,427</b>	<b>12,328</b>	<b>754,920</b>	<b>868,509</b>	<b>243,203</b>	<b>11,243</b>

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	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
2	Омлет 1/170	1706 (СР № 210)	170	13,821	801 СР № 5	2,072	221,500	0,071		0,261	4,284	98,566	223,126	17,000	2,629
3	Хлеб пшеничный с сыром 1/200/10	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
4	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,017</b>	<b>24,386</b>	<b>34,222</b>	<b>432,429</b>	<b>0,212</b>		<b>2,122</b>	<b>6,490</b>	<b>238,579</b>	<b>339,197</b>	<b>70,509</b>	<b>4,552</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028		0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049		0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320		0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,675	5,507	40,425	225,965	0,179			2,730	40,020	173,334	64,230	1,150
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>22,791</b>	<b>26,989</b>	<b>117,339</b>	<b>803,419</b>	<b>0,765</b>	<b>42</b>	<b>0,407</b>	<b>10,409</b>	<b>133,982</b>	<b>375,767</b>	<b>141,007</b>	<b>6,085</b>

**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 (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>77,425</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>			<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,284</b>	<b>51,825</b>	<b>228,986</b>	<b>1 555,500</b>	<b>1,070</b>	<b>42</b>	<b>2,529</b>	<b>17,219</b>	<b>422,561</b>	<b>746,464</b>	<b>231,017</b>	<b>13,213</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшенишная молочная с маслом 1/220	1676 (СР № 175)	220	6,831	8,113	32,757	231,364	0,139		0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
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	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	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,073</b>	<b>22,483</b>	<b>84,399</b>	<b>612,230</b>	<b>0,393</b>		<b>0,137</b>	<b>1,204</b>	<b>411,100</b>	<b>360,028</b>	<b>98,073</b>	<b>3,813</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011			2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086		0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Ухля из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003	
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,848	5,969	45,897	264,705	0,112		3,693	18,032	58,415	10,866	1,097	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		42		7,582	0,005	1,620	0,033	
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,713</b>	<b>21,220</b>	<b>122,127</b>	<b>806,338</b>	<b>0,425</b>	<b>42</b>	<b>0,166</b>	<b>9,541</b>	<b>102,048</b>	<b>296,596</b>	<b>130,388</b>	<b>5,889</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020				
---	--	----------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--	--	-------	--	--	--	--

2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20	0,020	16,340	65,540	0,020				0,010	0,014			
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	13,425	61,650	0,053				0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>0,975</b>	<b>55,765</b>	<b>231,193</b>	<b>0,113</b>				<b>0,320</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,173</b>	<b>262,291</b>	<b>1 649,760</b>	<b>0,931</b>	<b>42</b>			<b>0,303</b>	<b>550,648</b>	<b>682,134</b>	<b>244,976</b>	<b>11,578</b>

**07 день вторник**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240	0,510	3,000	0,006				0,015	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Плов с мясом 1/230	1692 (СР № 265)	230	19,881	13,963	420,066	0,713				0,368	55,481	332,478	98,776	2,508
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	96,400	0,164				0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,108	0,028	13,537	0,000				0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,629</b>	<b>14,391</b>	<b>88,565</b>	<b>0,883</b>				<b>0,383</b>	<b>73,196</b>	<b>345,924</b>	<b>122,493</b>	<b>4,643</b>

**Обед**

1	Икра морковная 1/60	108 (СР № 75)	60	0,795	4,568	71,164	0,048				0,965	20,774	40,062	24,643	0,660	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	122,004	0,049				0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	164,449	0,054				0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711 (СР № 310)	150	3,000	5,845	162,403	0,180				2,460	23,280	88,688	34,995	1,415	
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	1,764	7,992	0,005	42			0,036	10,575	1,985	3,330	0,398	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	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	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>23,819</b>	<b>24,771</b>	<b>82,575</b>	<b>0,499</b>	<b>42</b>			<b>1,185</b>	<b>122,342</b>	<b>302,458</b>	<b>150,042</b>	<b>6,555</b>	

**Полдник**

1	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
2	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	82,100	0,033					6,500	21,000	7,500	0,350
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	61,650	0,053				0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>375</b>	<b>7,885</b>	<b>6,850</b>	<b>302,510</b>	<b>0,145</b>				<b>0,020</b>	<b>292,000</b>	<b>236,500</b>	<b>54,000</b>	<b>2,425</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,334</b>	<b>46,012</b>	<b>1 525,317</b>	<b>1,527</b>	<b>42</b>			<b>1,588</b>	<b>487,537</b>	<b>884,883</b>	<b>326,536</b>	<b>13,624</b>

**08 день среда**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР № 223)	150	19,350	13,879	37,853	2,569				0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР № 3)	55	5,920	11,330	188,610	0,129				0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	41,100	0,035				0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	98,976	0,000				0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>27,734</b>	<b>27,020</b>	<b>682,408</b>	<b>2,733</b>				<b>0,151</b>	<b>2,614</b>	<b>438,571</b>	<b>415,658</b>	<b>70,097</b>	<b>3,250</b>

**Обед**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	0,019				0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	129,762	0,064				0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень тушенная в соусе 1/90	124 (СР № 261)	90	13,593	6,489	134,589	0,010				0,594	2,441	13,332	211,387	15,364	4,639
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,825	6,557	35,700	0,226				5,801	20,745	157,578	106,380	3,562	
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	61,988	0,007	42			0,054	0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	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	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>28,908</b>	<b>22,528</b>	<b>718,690</b>	<b>0,488</b>	<b>42</b>			<b>1,024</b>	<b>12,084</b>	<b>102,094</b>	<b>469,586</b>	<b>176,609</b>	<b>11,849</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000							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	61,650	0,053				0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>				<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>	
<b>Всего:</b>				<b>58,118</b>	<b>49,998</b>	<b>259,574</b>	<b>3,314</b>	<b>42</b>			<b>1,175</b>	<b>15,018</b>	<b>590,665</b>	<b>916,744</b>	<b>266,206</b>	<b>17,674</b>

**09 день четверг**

<b>Завтрак</b>														
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	Макаронные отварные с сыром 1/210/20	1931 (СР № 204)	230	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (СР №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>16,462</b>	<b>12,621</b>	<b>90,244</b>	<b>540,414</b>	<b>0,332</b>	<b>0,172</b>	<b>2,424</b>	<b>250,510</b>	<b>206,238</b>	<b>50,612</b>	<b>3,441</b>

<b>Обед</b>														
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (СР № 234)	100	11,942	8,611	16,144	189,847	0,076	0,053	4,238	25,868	130,519	27,344	0,728
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	0,108	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	0,057	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	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>26,676</b>	<b>25,551</b>	<b>100,895</b>	<b>740,240</b>	<b>0,610</b>	<b>0,244</b>	<b>9,249</b>	<b>157,171</b>	<b>384,457</b>	<b>133,633</b>	<b>6,759</b>

<b>Полдник</b>														
1	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
2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20	0,020	16,340	0,020	65,540	0,020			0,010	0,014		
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>6,835</b>	<b>5,470</b>	<b>52,345</b>	<b>285,950</b>	<b>0,133</b>	<b>0,020</b>	<b>0,300</b>	<b>285,500</b>	<b>215,510</b>	<b>46,514</b>	<b>2,075</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,973</b>	<b>43,642</b>	<b>243,484</b>	<b>1 566,605</b>	<b>1,074</b>	<b>0,436</b>	<b>11,973</b>	<b>693,181</b>	<b>806,205</b>	<b>230,759</b>	<b>12,274</b>	

<b>10 день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
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	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>15,437</b>	<b>17,487</b>	<b>46,403</b>	<b>404,742</b>	<b>0,255</b>	<b>0,782</b>	<b>4,775</b>	<b>144,021</b>	<b>242,198</b>	<b>58,541</b>	<b>5,959</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,041</b>	<b>22,019</b>	<b>117,541</b>	<b>788,498</b>	<b>0,569</b>	<b>0,787</b>	<b>8,992</b>	<b>132,697</b>	<b>471,540</b>	<b>205,646</b>	<b>6,630</b>

<b>Полдник</b>														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0,020					
2	Пенные весовые 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>375</b>	<b>2,025</b>	<b>1,850</b>	<b>55,750</b>	<b>247,753</b>	<b>0,125</b>	<b>1,569</b>	<b>14,087</b>	<b>320,717</b>	<b>760,238</b>	<b>288,187</b>	<b>14,814</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,503</b>	<b>41,356</b>	<b>219,694</b>	<b>1 440,993</b>	<b>0,950</b>	<b>Витамины</b>	<b>42</b>	<b>420</b>	<b>493</b>	<b>775</b>	<b>77,70</b>	<b>833</b>
<b>70 % от суточного рациона (завтрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)</b>														
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>														
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b>														

<b>70 % от суточного рациона (завтрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)</b>														
				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>		<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>D</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
				536,35	558,67	2442,16	15903,13	85	493	70	775	777	173	833
				53,64	55,87	244,22	1590,31	8,50	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30