

"Согласовано"

Директор

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Ланч"

**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 АГО - института отраслевого питания г. Москва и - Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - изд. Москва дели прайт 2011 г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 70 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник														
<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	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		505	16,695	22,244	82,636	597,521	0,401		0,131	1,403	371,775	343,172	99,793	3,638
<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 Макароны 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
Итого:		730	25,731	24,639	128,343	838,046	0,660	42	0,484	10,190	109,830	239,328	82,529	5,536
<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
Итого:		375	2,025	1,850	55,750	247,753	0,125			0,320	44,000	46,500	24,000	2,225
Всего:			44,451	48,733	266,728	1 683,320	1,187	42	0,615	11,913	525,605	629,001	206,323	11,399
02 день вторник														
<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 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000		0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		500	17,566	15,732	90,868	575,322	0,675		0,584	6,182	74,565	270,562	108,302	4,116

Обед

1 Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 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 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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
Итого:		720	28,903	23,591	76,753	634,944	0,531	42	0,727	9,219	122,637	349,551	168,424	7,000

Полдник

1 Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 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:			53,804	44,773	241,626	1 584,677	1,319	42	1,331	15,701	495,202	841,614	326,226	13,891

03 день среда

Завтрак

1 Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP №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 (CP №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	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
Итого:		515	22,278	14,661	80,565	543,325	2,765		0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257

Обед

1 Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 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 (CP № 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	1680 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	42		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:		730	31,129	24,311	111,236	788,261	0,685	42	0,461	13,015	109,656	405,209	220,806	9,138

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №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	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:			54,383	39,443	247,566	1 562,779	3,562	42	0,527	15,892	379,166	712,535	299,384	15,269

04 день четверг

Завтрак

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №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 Макароны отварные с сыром 1/210/20	1931 (CP № 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 (P № 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
Итого:		500	18,124	14,100	96,086	583,737	0,312		0,186	2,421	317,170	255,580	55,855	3,039

Обед

1 Икра морковная 1/60	108 (CP № 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 1/200	1438 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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
Итого:		740	23,703	25,676	100,322	727,185	0,525	42	1,221	9,607	145,749	376,429	133,348	5,779
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 (CP № 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:			49,711	46,626	248,738	1 613,432	0,982	42	1,427	12,328	754,920	868,509	243,203	11,243

05 день пятница

Завтрак														
1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801 (CP № 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 (CP № 210)	170	13,821	2,072	221,500	221,500	0,071		0,261	4,284	98,566	223,126	17,000	2,629
3 Хлеб пшеничный с сыром 1/20/10	115 (CP № 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 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000		0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		500	19,017	24,386	34,222	432,429	0,212		2,122	6,490	238,579	339,197	70,509	4,552
Обед														
1 Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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
Итого:		730	22,791	26,989	117,339	803,419	0,765	42	0,407	10,409	133,982	375,767	141,007	6,085
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 (CP № 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:			43,284	51,825	228,986	1 555,500	1,070	42	2,529	17,219	422,561	746,464	231,017	13,213

06 день понедельник

Завтрак														
1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002		0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		505	18,073	22,483	84,399	612,230	0,393		0,137	1,204	411,100	360,028	98,073	3,813
Обед														
1 Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 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 (CP № 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 Гуляш из курицы 1/90	1716 (CP № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053			1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 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 (CP № 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
Итого:		730	31,713	21,220	122,127	806,338	0,425	42	0,166	9,541	102,048	296,596	130,388	5,889
Полдник														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP № 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	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:				50,761	44,173	262,291	1 649,760	0,931	42	0,303	11,065	550,648	682,134	244,976	11,578

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 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 1/230	1692 (CP № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713		0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
3	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
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000		0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	22,629	14,391	88,565	574,295	0,883		0,383	4,771	73,196	345,924	122,493	4,643

Обед

1	Икра морковная 1/60	108 (CP № 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 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	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 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	Картофель отварной с маслом 1/150	1711 (CP № 310)	150	3,000	5,845	24,450	162,403	0,180			2,460	23,280	88,688	34,995	1,415
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	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	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:			730	23,819	24,771	82,575	648,512	0,499	42	1,185	10,225	122,342	302,458	150,042	6,555

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060		0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
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
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:				54,334	46,012	223,470	1 525,317	1,527	42	1,588	15,296	487,537	884,883	326,536	13,624

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP № 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	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP № 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	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
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000		0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			505	27,734	27,020	82,072	682,408	2,733		0,151	2,614	438,571	415,658	70,097	3,250

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (CP № 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	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064		0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень тушеная в соусе 1/90	124 (CP № 261)	90	13,593	6,489	5,455	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 (CP № 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 (CP № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	42		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:			730	28,908	22,528	100,077	718,690	0,488	42	1,024	12,084	102,094	469,586	176,609	11,849

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 (CP № 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:				58,118	49,998	259,574	1 720,751	3,314	42	1,175	15,018	590,665	916,744	266,206	17,674

09 день четверг

Завтрак														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №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 Макароны отварные с сыром 1/210/20	1931 (CP № 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	0,050	0,052	16,400	1,440
4 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (CP №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020		0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		505	16,462	12,621	90,244	540,414	0,332		0,172	2,424	250,510	206,238	50,612	3,441
Обед														
1 Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011			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	42		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:		740	26,676	25,551	100,895	740,240	0,610	42	0,244	9,249	157,171	384,457	133,633	6,759
Полдник														
1 Йогурт фруктовый питьевого 1/200	121 (CP № 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	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	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:			49,973	43,642	243,484	1 566,605	1,074	42	0,436	11,973	693,181	806,205	230,759	12,274
10 день пятница														
Завтрак														
1 Салат из моркови с маслом 1/30	1801 CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			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	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		540	15,437	17,487	46,403	404,742	0,255		0,782	4,775	144,021	242,198	58,541	5,959
Обед														
1 Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			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	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	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		720	30,041	22,019	117,541	788,498	0,569	42	0,787	8,992	132,697	471,540	205,646	6,630
Полдник														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №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
Итого:		375	2,025	1,850	55,750	247,753	0,125			0,320	44,000	46,500	24,000	2,225
Всего:			47,503	41,356	219,694	1 440,993	0,950	42	1,569	14,087	320,717	760,238	288,187	14,814
70 % от суточного рациона (затрачено 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1	Витаминиз ация С 60% от суточного рациона	А	В	Са	Р	Mg	Fe	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:			536,35	558,67	2442,16	15903,13	85	420	493	70	775	777	173	833
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			53,64	55,87	244,22	1590,31	8,50	42,00	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 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 (CP №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 (CP №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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (CP № 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 (CP № 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 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 (CP №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 (CP №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	Макароны отварные с сыром 1/250/20	1931 (CP № 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 (P № 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	Икра морковная 1/100	108 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 з/м 1/180	1658 (CP № 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	11,632	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	280,174	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 пшеничная 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	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 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 (CP № 265)	280	24,203	16,999	65,396	511,385	0,867		0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			550	26,963	17,429	101,747	671,706	1,038		0,463	5,787	86,510	418,697	144,433	5,243

Обед

1	Икра морковная 1/100	108 (CP № 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 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	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 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	Картофель отварной с маслом 1/180	1711 (CP № 310)	180	3,600	7,014	29,340	194,883	0,216			2,952	27,936	106,425	41,994	1,698
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	49		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
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	29,592	32,868	97,493	804,149	0,590	49	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	82,100	0,033				6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 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:				64,440	57,147	251,570	1 778,364	1,773	49	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 (CP №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	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №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 (P № 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	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	3,466

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (CP № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032		0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080		0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Печень тушеная в соусе 1/100	124 (CP № 261)	100	15,012	7,193	6,043	148,956	0,011		0,656	2,709	14,773	233,462	16,990	5,123
4	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (CP № 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 (CP № 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	33,410	27,794	114,007	839,812	0,563	49	1,303	14,809	130,091	547,347	211,781	13,571

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 (CP №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:				67,486	58,744	285,874	1 942,136	4,033	49	1,471	18,309	665,075	1 057,812	308,876	19,612

09 день четверг

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №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	Макароны отварные с сыром 1/250/20	1931 (CP № 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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020		0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569

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	236,138	60,536	4,397

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 з/м 1/180	1658 (CP № 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	11,135	191,194	440,979	156,065	7,975

Полдник

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 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:			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 CP № 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 1/170	1706 (CP № 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 (CP № 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 (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:			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 Мозаика 1/100	1476 (CP № 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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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	10,961	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 (CP №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:			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%)

	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	Витаминиз ация С 60% от суточного рациона	A	D	Ca	P	Mg	Fe
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:	624,27	643,72	2734,00		85	490	6333	72	8399	8425	2111	128
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	62,43	64,37	273,40		8,50	49,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80

Примечание. Огурец соленый заменен:

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
закуска	2298 (СР №306)	кукуруза припущенная с маслом 1/30	30		39	2	1	5