" Согласовано "
Директор
_____
"___" _____ 2022 г

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "БалтСервис"
_____ А.С.Яковенко
"___" _____ 2022 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся общеобразовательных учреждений г.Немана и Неманского района 2022 г.

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

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и "Сборника рецептур" на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" изд. Москва Дели принт 2011г

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	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	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 1/50	-/-	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	1817 (СР № 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	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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815 (СР № 268)	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	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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	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			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			**860**	**31,767**	**31,904**	**145,950**	**998,000**	**0,794**	**49**	**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	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:			**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**	**49**	**0,824**	**14,977**	**575,640**	**712,362**	**240,367**	**13,304**
02 день вторник															
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	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	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
3	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
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
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**

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
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
2	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 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 (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	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	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 (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	Макароны 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 (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 1/50	-/-	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 (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 з/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**	**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 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	Огурец 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	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 (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 1/40	-/-	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 (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	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	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	Картофель отварной с маслом 1/180	1711(СР № 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 (СР № 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 (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:				**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 (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	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	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 (СР № 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 (СР № 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 (СР № 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 (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	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 (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:				**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 (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	Макароны 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	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	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 (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 з/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**	**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 (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:			**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	0,638	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 (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 (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	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**	**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 (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:			**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 (затрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**		**B1**	**Витаминизация С 60% от суточного рациона**	**A**	**D**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:	624,27	643,72	2734,00	18172,24	85	490	6333	72	8399	8425	2111	128
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	62,43	64,37	273,40	1817,22	8,50	49,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80