



**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания  
для учащихся МАОУ СОШ Черняховского ГО  
2021-2022 гг.**

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 рецептов 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	№ рецептур ы	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	Витаминиза ция С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	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	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд смаслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	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	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>18,872</b>	<b>23,686</b>	<b>97,368</b>	<b>678,125</b>	<b>0,450</b>	<b>0</b>	<b>0,097</b>	<b>1,540</b>	<b>392,817</b>	<b>438,271</b>	<b>143,410</b>	<b>4,393</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Биточек мясной запеченный в красном соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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 пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>31,935</b>	<b>30,248</b>	<b>143,516</b>	<b>974,031</b>	<b>0,804</b>	<b>49</b>	<b>0,672</b>	<b>10,377</b>	<b>148,243</b>	<b>288,757</b>	<b>96,505</b>	<b>6,400</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,017</b>	<b>60,934</b>	<b>297,689</b>	<b>1975,22</b>	<b>1,606</b>	<b>49</b>	<b>2,010</b>	<b>18,251</b>	<b>629,118</b>	<b>1 127,028</b>	<b>403,131</b>	<b>15,993</b>

**02 день вторник**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (CP № 59)	30	0,359	1,226	2,015	20,522	0,033	0	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		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	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>21,542</b>	<b>18,014</b>	<b>102,67</b>	<b>658,959</b>	<b>0,792</b>	<b>0</b>	<b>0,060</b>	<b>4,363</b>	<b>82,543</b>	<b>319,666</b>	<b>117,169</b>	<b>4,399</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	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	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	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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>31,075</b>	<b>29,468</b>	<b>85,509</b>	<b>731,550</b>	<b>0,584</b>	<b>49</b>	<b>0,926</b>	<b>11,563</b>	<b>147,006</b>	<b>390,823</b>	<b>187,213</b>	<b>7,835</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50		50	0,500		38,000	154,000		0			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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>7,660</b>	<b>5,600</b>	<b>78,480</b>	<b>394,960</b>	<b>0,130</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>310,500</b>	<b>230,000</b>	<b>55,000</b>	<b>3,400</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,277</b>	<b>53,082</b>	<b>266,659</b>	<b>1785,47</b>	<b>1,614</b>	<b>49</b>	<b>1,057</b>	<b>18,843</b>	<b>482,247</b>	<b>1 003,029</b>	<b>361,334</b>	<b>16,328</b>

**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	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>30,162</b>	<b>20,574</b>	<b>97,520</b>	<b>695,894</b>	<b>3,390</b>	<b>0</b>	<b>0,100</b>	<b>3,118</b>	<b>379,908</b>	<b>432,360</b>	<b>85,915</b>	<b>4,485</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (CP № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	0	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	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	0	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (CP № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>32,438</b>	<b>32,600</b>	<b>109,514</b>	<b>861,212</b>	<b>0,696</b>	<b>49</b>	<b>1,443</b>	<b>13,740</b>	<b>168,826</b>	<b>452,352</b>	<b>179,481</b>	<b>9,619</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50		50	0,500		38,000	154,000		0			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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>7,660</b>	<b>5,600</b>	<b>78,480</b>	<b>394,960</b>	<b>0,130</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>310,500</b>	<b>230,000</b>	<b>55,000</b>	<b>3,400</b>
<b>Всего:</b>			<b>70,26</b>	<b>58,774</b>	<b>285,514</b>	<b>1952,07</b>	<b>4,338</b>	<b>49</b>	<b>1,825</b>	<b>21,495</b>	<b>809,369</b>	<b>1 236,277</b>	<b>322,730</b>	<b>19,403</b>	

**04 день четверг****Завтрак**

1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>38,495</b>	<b>10,333</b>	<b>99,581</b>	<b>645,298</b>	<b>0,395</b>	<b>0</b>	<b>0,099</b>	<b>2,644</b>	<b>122,952</b>	<b>307,255</b>	<b>132,497</b>	<b>4,587</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>26,320</b>	<b>29,445</b>	<b>108,544</b>	<b>804,456</b>	<b>0,575</b>	<b>49</b>	<b>1,680</b>	<b>9,832</b>	<b>172,859</b>	<b>422,084</b>	<b>148,357</b>	<b>6,667</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/	20		0,020	16,340	65,540	0,020	0				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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>7,160</b>	<b>5,620</b>	<b>56,820</b>	<b>306,500</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>298,000</b>	<b>224,010</b>	<b>52,014</b>	<b>2,700</b>
<b>Всего:</b>			<b>71,975</b>	<b>45,398</b>	<b>264,945</b>	<b>1756,25</b>	<b>1,333</b>	<b>49</b>	<b>2,268</b>	<b>18,458</b>	<b>386,536</b>	<b>1 049,624</b>	<b>413,964</b>	<b>16,824</b>	

**05 день пятница****Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/180	1706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875

<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>19,555</b>	<b>20,536</b>	<b>49,982</b>	<b>462,970</b>	<b>0,352</b>	<b>0</b>	<b>0,276</b>	<b>5,371</b>	<b>163,132</b>	<b>293,105</b>	<b>59,760</b>	<b>6,262</b>
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	----------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (CP № 115)	250	9,747	6,016	26,976	201,033	0,173	0	0,203	2,835	44,118	157,364	43,823	1,385
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	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
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>33,088</b>	<b>31,085</b>	<b>148,109</b>	<b>1 004,553</b>	<b>1,030</b>	<b>49</b>	<b>0,572</b>	<b>11,290</b>	<b>159,159</b>	<b>564,537</b>	<b>187,062</b>	<b>7,070</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,853</b>	<b>58,621</b>	<b>254,896</b>	<b>1790,58</b>	<b>1,545</b>	<b>49</b>	<b>0,868</b>	<b>17,061</b>	<b>626,791</b>	<b>1102,64</b>	<b>306,322</b>	<b>16,824</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (CP № 175)	250	7,763	9,219	37,224	262,914	0,158	0	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,123	0		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	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>20,205</b>	<b>23,789</b>	<b>99,266</b>	<b>691,98</b>	<b>0,440</b>	<b>0</b>	<b>0,103</b>	<b>1,313</b>	<b>431,016</b>	<b>450,852</b>	<b>139,620</b>	<b>4,528</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (CP №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	0	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
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	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	0		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451		49			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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>36,191</b>	<b>26,524</b>	<b>132,105</b>	<b>911,905</b>	<b>0,436</b>	<b>49</b>	<b>0,255</b>	<b>9,654</b>	<b>140,267</b>	<b>328,109</b>	<b>145,536</b>	<b>7,055</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020	0				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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>7,160</b>	<b>5,620</b>	<b>56,820</b>	<b>306,500</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>298,000</b>	<b>224,010</b>	<b>52,014</b>	<b>2,700</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,556</b>	<b>55,933</b>	<b>288,191</b>	<b>1910,39</b>	<b>1,197</b>	<b>49</b>	<b>0,447</b>	<b>15,250</b>	<b>668,742</b>	<b>1 079,256</b>	<b>397,101</b>	<b>16,773</b>	

**07 день вторник**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	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	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>26,951</b>	<b>17,459</b>	<b>100,633</b>	<b>667,471</b>	<b>1,040</b>	<b>0</b>	<b>0,451</b>	<b>5,775</b>	<b>83,667</b>	<b>416,462</b>	<b>144,746</b>	<b>5,063</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	0	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (CP № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>29,404</b>	<b>30,240</b>	<b>90,560</b>	<b>752,018</b>	<b>0,542</b>	<b>49</b>	<b>2,727</b>	<b>12,887</b>	<b>162,813</b>	<b>373,952</b>	<b>188,569</b>	<b>6,921</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25		25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>
<b>Всего:</b>			<b>64,565</b>	<b>54,699</b>	<b>247,998</b>	<b>1742,55</b>	<b>1,833</b>	<b>49</b>	<b>3,461</b>	<b>23,298</b>	<b>507,115</b>	<b>1 141,979</b>	<b>390,650</b>	<b>17,283</b>	

**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	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>28,625</b>	<b>19,468</b>	<b>96,825</b>	<b>677,013</b>	<b>3,389</b>	<b>0</b>	<b>0,095</b>	<b>3,119</b>	<b>337,091</b>	<b>388,975</b>	<b>73,801</b>	<b>4,060</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (CP № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	0	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036

3	Печень по-строгановски 1/100	897 (CP №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	0	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>34,273</b>	<b>32,491</b>	<b>114,619</b>	<b>887,974</b>	<b>0,562</b>	<b>49</b>	<b>0,839</b>	<b>14,067</b>	<b>136,709</b>	<b>563,957</b>	<b>209,546</b>	<b>14,077</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50		50	0,500		38,000	154,000		0			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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>7,660</b>	<b>5,600</b>	<b>78,480</b>	<b>394,960</b>	<b>0,130</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>310,500</b>	<b>230,000</b>	<b>55,000</b>	<b>3,400</b>
<b>Всего:</b>				<b>70,558</b>	<b>57,559</b>	<b>289,924</b>	<b>1959,95</b>	<b>4,081</b>	<b>49</b>	<b>0,953</b>	<b>25,077</b>	<b>602,435</b>	<b>1 318,471</b>	<b>435,774</b>	<b>23,573</b>

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Макаронник с курицей 1/280	1509 (CP № 285)	280	28,575	18,078	55,528	499,112	0,206	0	0,224	8,775	49,312	223,686	89,972	2,794
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>31,380</b>	<b>18,513</b>	<b>92,029</b>	<b>660,258</b>	<b>0,396</b>	<b>0</b>	<b>0,239</b>	<b>8,882</b>	<b>70,280</b>	<b>238,728</b>	<b>114,756</b>	<b>5,014</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (CP № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	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		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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>25,880</b>	<b>29,325</b>	<b>105,446</b>	<b>789,226</b>	<b>0,553</b>	<b>49</b>	<b>1,672</b>	<b>9,494</b>	<b>188,589</b>	<b>398,564</b>	<b>150,772</b>	<b>6,912</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020	0				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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>7,160</b>	<b>5,620</b>	<b>56,820</b>	<b>306,500</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>298,000</b>	<b>224,010</b>	<b>52,014</b>	<b>2,700</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,42</b>	<b>53,458</b>	<b>254,295</b>	<b>1755,98</b>	<b>1,165</b>	<b>49</b>	<b>1,936</b>	<b>25,540</b>	<b>378,249</b>	<b>812,397</b>	<b>300,348</b>	<b>14,231</b>

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		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		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>25,209</b>	<b>28,214</b>	<b>54,279</b>	<b>571,876</b>	<b>0,329</b>	<b>0</b>	<b>0,294</b>	<b>6,336</b>	<b>420,932</b>	<b>451,367</b>	<b>83,102</b>	<b>5,910</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0	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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		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		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>36,170</b>	<b>24,556</b>	<b>126,544</b>	<b>871,855</b>	<b>0,738</b>	<b>49</b>	<b>0,947</b>	<b>10,110</b>	<b>181,180</b>	<b>538,800</b>	<b>231,320</b>	<b>7,936</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	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>
<b>Всего:</b>				<b>69,589</b>	<b>59,77</b>	<b>237,628</b>	<b>1766,79</b>	<b>1,420</b>	<b>0</b>	<b>1,576</b>	<b>21,497</b>	<b>676,702</b>	<b>1 302,658</b>	<b>441,275</b>	<b>19,323</b>

<b>70 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)</b>				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>глеводы, г</b>		<b>В1</b>	<b>Витаминизация С 60% от суточного рациона</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				624,27	643,72	2687,74	18395,24	85	490	6333	72	8399	8425	2111	128
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				62,43	64,37	268,77	1839,52	8,50	49,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80