

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области  
в Багратионовском и Правдинском районах  
Багратионовском и Правдинском районах  
Е. А. Кувшинова

2020г.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Русский пир"

Д. А. Кененсаринова

11 сентября 2020 г.

«Согласовано»

Директор



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся  
для учащихся общеобразовательных учреждений Калининградской области  
Багратионовский ГО  
(начальная школа)  
2020 -2021 г.г.

Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация от 7 до 10 лет ; 55-60 % суточного рациона

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Белки, г	Жиры, г		Гливоды, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>01 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 24)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 30)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие(v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>15,511</b>	<b>17,052</b>	<b>85,278</b>	<b>556,621</b>	<b>0,339</b>	<b>38,080</b>	<b>0,072</b>	<b>2,717</b>	<b>91,152</b>	<b>237,996</b>	<b>63,407</b>	<b>5,666</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат Витаминный 1/60	87 (СР № 49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтеля куриная в соусе 1/80	763 (СР № 30)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	1,881	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573



5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060		0,690		9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040		0,460		6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>26,708</b>	<b>23,745</b>	<b>113,461</b>	<b>774,379</b>	<b>0,493</b>	<b>23,857</b>	<b>11,387</b>	<b>1,428</b>	<b>134,655</b>	<b>449,546</b>	<b>234,873</b>	<b>8,594</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,220</b>	<b>40,797</b>	<b>198,738</b>	<b>1 330,999</b>	<b>0,832</b>	<b>61,937</b>	<b>14,103</b>	<b>1,501</b>	<b>225,807</b>	<b>687,543</b>	<b>298,280</b>	<b>14,260</b>

02 день

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30	716 (СР № 260)	80	18,623	2,400	3,805	111,315	0,058	1,552	0,056	0,663	12,659	124,865	63,058	1,129
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080		0,920		13,200	77,600	22,800	1,800
5	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
6	Печенье весовое 1/50/комплексы/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
<b>Итого:</b>				<b>35,353</b>	<b>17,157</b>	<b>108,647</b>	<b>730,417</b>	<b>0,368</b>	<b>4,232</b>	<b>0,649</b>	<b>4,851</b>	<b>183,411</b>	<b>444,449</b>	<b>218,502</b>	<b>6,188</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	150 (СР № 114)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	8,842		1,689	25,154	57,651	22,708	0,866
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	702 (СР № 259)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,478
4	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060		0,690		9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040		0,460		6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>23,065</b>	<b>16,277</b>	<b>101,371</b>	<b>644,236</b>	<b>0,497</b>	<b>62,688</b>	<b>0,322</b>	<b>7,820</b>	<b>126,198</b>	<b>392,191</b>	<b>158,535</b>	<b>6,395</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,418</b>	<b>33,434</b>	<b>210,018</b>	<b>1374,653</b>	<b>0,865</b>	<b>66,920</b>	<b>0,971</b>	<b>12,671</b>	<b>309,609</b>	<b>836,641</b>	<b>377,037</b>	<b>12,582</b>

03 день

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Плов с мясом 1/200	692 (СР № 263)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	2,400	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие(v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>16,445</b>	<b>21,946</b>	<b>87,005</b>	<b>611,312</b>	<b>0,719</b>	<b>46,960</b>	<b>0,323</b>	<b>5,266</b>	<b>102,388</b>	<b>370,873</b>	<b>123,084</b>	<b>5,797</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с мясом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040		0,460		6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060		0,690		9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>				<b>22,012</b>	<b>31,315</b>	<b>96,039</b>	<b>754,034</b>	<b>0,695</b>	<b>29,160</b>	<b>0,337</b>	<b>8,835</b>	<b>122,471</b>	<b>303,714</b>	<b>87,142</b>	<b>5,756</b>
<b>Всего:</b>				<b>38,457</b>	<b>53,260</b>	<b>183,044</b>	<b>1 365,346</b>	<b>1,414</b>	<b>76,120</b>	<b>0,661</b>	<b>14,101</b>	<b>224,859</b>	<b>674,587</b>	<b>210,226</b>	<b>11,553</b>



04 день

Завтрак

1	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0,960			8,400	8,200	2,600	
2	Оладьи из печени в белом соусе 1/50/30	719(СР № 282)	80	8,833	8,907	15,797	178,677	0,028	13,267	0,334	2,412	23,397	147,345	11,237	2,969
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие(в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>22,594</b>	<b>18,117</b>	<b>93,266</b>	<b>626,496</b>	<b>0,375</b>	<b>50,527</b>	<b>0,375</b>	<b>7,082</b>	<b>219,512</b>	<b>512,402</b>	<b>177,538</b>	<b>10,178</b>

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	8,033	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	440 (СР № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/80	766(СР №234)	80	9,786	8,110	17,298	181,330	0,061	1,194	0,024	2,978	25,584	109,392	20,720	0,615
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	25,943	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>21,509</b>	<b>25,546</b>	<b>90,226</b>	<b>676,848</b>	<b>0,408</b>	<b>45,941</b>	<b>0,207</b>	<b>9,600</b>	<b>147,731</b>	<b>380,528</b>	<b>119,903</b>	<b>5,669</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,103</b>	<b>43,663</b>	<b>183,492</b>	<b>1 303,344</b>	<b>0,783</b>	<b>96,468</b>	<b>0,582</b>	<b>16,681</b>	<b>367,243</b>	<b>892,930</b>	<b>297,441</b>	<b>15,847</b>

05 день

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Гуляш мясной 1/100	23 (СР № 251)	100	12,220	18,490	6,323	240,576	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 309)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Печенье весовое 1/50/комплекс/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
<b>Итого:</b>				<b>24,858</b>	<b>28,319</b>	<b>116,165</b>	<b>818,959</b>	<b>0,797</b>	<b>3,400</b>	<b>0,024</b>	<b>3,377</b>	<b>75,751</b>	<b>300,229</b>	<b>73,480</b>	<b>5,156</b>

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112 (СР № 23)	60	0,386	4,908	7,009	73,749	0,033	12,913	0,005	2,321	11,218	16,826	10,928	0,378
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета куриная в соусе 1/80	750 (СР № 294)	80	12,846	6,708	17,438	181,508	0,051	1,580	0,032	2,821	13,546	87,432	40,583	0,878
4	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 304)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>23,845</b>	<b>24,611</b>	<b>119,931</b>	<b>796,605</b>	<b>0,430</b>	<b>22,767</b>	<b>0,236</b>	<b>9,035</b>	<b>124,579</b>	<b>439,023</b>	<b>166,118</b>	<b>5,700</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,703</b>	<b>52,930</b>	<b>236,096</b>	<b>1 615,564</b>	<b>1,227</b>	<b>26,167</b>	<b>0,260</b>	<b>12,412</b>	<b>200,329</b>	<b>739,252</b>	<b>239,598</b>	<b>10,856</b>

Завтрак



1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Каша гречневая с мясом 1/200	789 (СР №С 29)	200	15,500	21,582	42,774	427,330	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие(в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>22,344</b>	<b>25,234</b>	<b>89,218</b>	<b>673,35</b>	<b>0,731</b>	<b>46,200</b>	<b>0,343</b>	<b>7,957</b>	<b>197,634</b>	<b>434,691</b>	<b>176,772</b>	<b>7,672</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177	
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99)	200	3,941	7,979	13,707	142,405	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823	
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР №255)	100	13,890	10,268	6,999	175,972	0,012	24,324	0,607	2,969	24,063	242,526	15,716	5,214	
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 30)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
<b>Итого:</b>				<b>26,408</b>	<b>28,162</b>	<b>107,413</b>	<b>788,740</b>	<b>0,286</b>	<b>41,296</b>	<b>0,811</b>	<b>9,487</b>	<b>117,902</b>	<b>448,193</b>	<b>80,867</b>	<b>9,479</b>	
<b>Всего:</b>				<b>48,095</b>	<b>53,272</b>	<b>192,566</b>	<b>1 442,096</b>	<b>1,017</b>	<b>87,496</b>	<b>1,154</b>	<b>17,444</b>	<b>315,536</b>	<b>882,884</b>	<b>257,639</b>	<b>17,150</b>	

**07 день**

**Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140	
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30	716 (СР № 26)	80	18,623	2,400	3,805	111,315	0,058	1,552	0,056	0,663	12,659	124,865	63,058	1,129	
3	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 30)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
6	Печенье весовое 1/50/комплекс/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700	
<b>Итого:</b>				<b>31,305</b>	<b>14,315</b>	<b>110,250</b>	<b>695,053</b>	<b>0,405</b>	<b>4,337</b>	<b>0,091</b>	<b>2,103</b>	<b>164,074</b>	<b>486,671</b>	<b>179,349</b>	<b>5,043</b>	

**Обед**

1	Салат Витаминный 1/60	87 (СР №49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361	
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133	
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/80	766(СР №234)	80	9,786	8,110	17,298	181,330	0,061	1,194	0,024	2,978	25,584	109,392	20,720	0,615	
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	25,943	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231	
5	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>				<b>20,137</b>	<b>24,379</b>	<b>96,527</b>	<b>686,067</b>	<b>0,425</b>	<b>39,864</b>	<b>0,943</b>	<b>8,060</b>	<b>164,638</b>	<b>390,552</b>	<b>127,849</b>	<b>6,086</b>	
<b>Всего:</b>				<b>51,442</b>	<b>38,694</b>	<b>206,777</b>	<b>1 381,120</b>	<b>0,830</b>	<b>44,201</b>	<b>1,034</b>	<b>10,162</b>	<b>328,712</b>	<b>877,223</b>	<b>307,197</b>	<b>11,130</b>	

**08 день**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Макароник с курицей 1/200	509 (СР № 28)	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	3,080	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569



5	Фрукты свежие(в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0,303	35,000	0,163	4,887	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>25,294</b>	<b>8,005</b>	<b>93,316</b>	<b>546,487</b>	<b>0,303</b>	<b>0,163</b>	<b>47,640</b>	<b>0,163</b>	<b>4,887</b>	<b>92,503</b>	<b>275,750</b>	<b>113,114</b>	<b>5,857</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0,002	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	0,172	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с мясом 1/200	692 (СР № 263)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	0,320	2,400	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006		2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>19,989</b>	<b>31,233</b>	<b>90,595</b>	<b>723,431</b>	<b>0,742</b>	<b>0,493</b>	<b>46,164</b>	<b>0,493</b>	<b>8,303</b>	<b>144,746</b>	<b>418,247</b>	<b>138,487</b>	<b>5,957</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,283</b>	<b>39,238</b>	<b>183,911</b>	<b>1 269,917</b>	<b>1,045</b>	<b>0,657</b>	<b>93,804</b>	<b>0,657</b>	<b>13,189</b>	<b>237,249</b>	<b>693,997</b>	<b>251,601</b>	<b>11,814</b>

**09 день**

**Завтрак**

1	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0,004	0,960			8,400	8,200	2,600	
2	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 243)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0,048	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0,021		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0,014	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080				0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие(в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035		35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>				<b>18,053</b>	<b>19,545</b>	<b>80,090</b>	<b>568,474</b>	<b>0,442</b>	<b>0,083</b>	<b>36,925</b>	<b>0,083</b>	<b>4,983</b>	<b>164,412</b>	<b>394,054</b>	<b>163,693</b>	<b>7,721</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0,006	8,033	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0,166	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Макаронник с мясом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	0,160	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из ягод 3/м 1/200	658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012		2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060				0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>24,746</b>	<b>30,879</b>	<b>104,560</b>	<b>795,139</b>	<b>0,844</b>	<b>0,331</b>	<b>21,275</b>	<b>0,331</b>	<b>9,053</b>	<b>119,679</b>	<b>352,786</b>	<b>102,074</b>	<b>6,432</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,799</b>	<b>50,424</b>	<b>184,650</b>	<b>1 363,613</b>	<b>1,287</b>	<b>0,415</b>	<b>58,200</b>	<b>0,415</b>	<b>14,037</b>	<b>284,091</b>	<b>746,840</b>	<b>265,767</b>	<b>14,153</b>

**10 день**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,003	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная в соусе 1/50/30	28 (СР № 268)	80	7,386	12,852	15,647	207,794	0,273	0,048	0,780	0,048	2,354	13,421	67,714	11,690	0,712
3	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 304)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179	0,021		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080				0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0,000	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Печенье весовое 1/50/комплекс/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065					13,000	42,000	15,000	0,700
<b>Итого:</b>				<b>18,053</b>	<b>23,284</b>	<b>117,483</b>	<b>751,695</b>	<b>0,626</b>	<b>0,072</b>	<b>3,680</b>	<b>0,072</b>	<b>3,766</b>	<b>100,229</b>	<b>375,473</b>	<b>122,905</b>	<b>5,025</b>

**Обед**



1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	702 (СР № 259)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,478
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<b>Итого:</b>			<b>23,981</b>	<b>22,157</b>	<b>102,908</b>	<b>706,972</b>	<b>0,410</b>	<b>52,096</b>	<b>0,497</b>	<b>9,163</b>	<b>121,918</b>	<b>356,566</b>	<b>150,368</b>	<b>6,134</b>
	<b>Всего:</b>			<b>42,034</b>	<b>45,441</b>	<b>220,391</b>	<b>1 458,668</b>	<b>1,036</b>	<b>55,776</b>	<b>0,570</b>	<b>12,929</b>	<b>222,147</b>	<b>732,039</b>	<b>273,273</b>	<b>11,159</b>



## Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 пн	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
1 пн	Обед	Салат Витаминный с морковью	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
2 вт	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Завтрак	Помидор свежий	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
3 ср	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
4 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
5 пт	Обед	Салат из свежих помидор с луком	1446 967)	Салат Степной из вареных овощей
6 пн	Завтрак	Помидор свежий	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
6 пн	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
7 вт	Обед	Салат Витаминный с морковью	1809 (67)	Винегрет овощной
8 ср	Завтрак	Помидор свежий	1801 ( 59)	Салат из моркови
8 ср	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
9 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1678	Салат морковный с чесноком
10 пт	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
10 пт	Обед	Салат из свежих огурцов	1672	Салат из сырых овощей



## Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 пн	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
2 вт	Завтрак	Салат из моркови		Икра кабачковая
2 вт	Обед	Салат из свеклы	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	1672 (45)	Салат из квашеной капусты
3 ср	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Икра морковная
4 чт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Обед	Салат Степной из вареных овощей	1446 967)	Салат Степной из вареных овощей
6 пн	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
6 пн	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
7 вт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
8 ср	Завтрак	Салат из моркови		Икра кабачковая
8 ср	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из сырых овощей	1809 (67)	Винегрет овощной



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Ведищев Николай Александрович

Действителен с 22.10.2021 по 22.10.2022