

"Согласовано"

Директор



27 сентября 2021 г.

27 сентября 2021 г.

Д.А. Кененсарина

Генеральный директор ООО "Русский Пир"

"Утверждаю"

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся МБОУ «Южная СОШ» 2021-2022 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениями 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 : 7-11 лет; 70 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
01 день понедельник															

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом 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	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	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
Итого:			505	16,695	22,245	82,636	597,52	0,416	0	0,087	1,285	361,143	393,908	130,486	4,088

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	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 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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		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
Итого:			770	26,417	24,904	129,273	846,895	0,681	42	0,641	8,721	130,924	246,981	87,068	5,768

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
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
Итого:			425	8,210	7,000	56,805	323,060	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500
Всего:				51,322	54,149	268,714	1767,475	1,259	42	0,748	10,406	796,567	885,889	277,054
02 день вторник														

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	17,50	13,10	89,829	547,215	0,669	0	0,076	3,301	187,369	362,162	120,515	4,058

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	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 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (СР № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		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
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

Полоник																
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
Итого:				450	7,660	5,600	78,480	394,960	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:					54,06	42,29	245,06	1577,12	1,330	42	0,823	12,920	620,506	941,713	343,939	14,458
03 день среда																

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
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	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
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			510	22,233	14,656	80,415	542,500	2,745	0	0,066	2,546	230,010	280,716	61,465	4,227

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	0	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286

1	Салат из яблок и ягод 3/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	42		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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	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
Итого:			730	26,077	25,195	95,114	711,516	0,584	42	1,113	10,679	138,224	362,183	146,491	8,076

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
Итого:			420	7,160	5,620	56,820	306,500	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:				55,470	45,471	232,349	1 560,516	3,478	42	1,199	13,625	666,234	866,909	259,970	15,002

04 день четверг

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	0	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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
Итого:			500	33,391	8,855	89,635	571,796	0,360	0	0,078	2,180	116,111	269,793	117,432	4,127

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766(СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		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
Итого:			730	21,553	23,550	95,025	678,256	0,494	42	1,073	7,342	143,211	342,974	119,819	5,623

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
Итого:			425	8,210	7,000	56,805	323,060	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500	3,050
Всего:				63,153	39,405	241,464	1 573,112	1,017	42	1,172	9,921	563,822	857,766	296,751	12,801

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 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319

3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	0,515
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №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
Итого:			545	17,116	17,439	49,617	523,882	0,340	0	0,230	4,615	145,738	253,729	56,760	5,799

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (CP № 115)	200	7,798	4,813	21,581	160,827	0,139	0	0,163	2,268	35,294	125,891	35,058	1,108
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (CP № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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		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
Итого:			730	26,784	23,419	128,617	832,375	0,856	42	0,418	8,432	131,622	461,839	155,738	6,071

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
Итого:			450	7,660	5,600	78,480	394,960	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				51,560	46,458	256,713	1 651,217	1,325	42	0,669	13,447	587,859	945,569	267,498	15,269

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	220	6,831	8,113	32,757	231,364	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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
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	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
Итого:			505	18,073	22,483	84,399	612,23	0,408	0	0,093	1,103	401,218	413,614	130,146	4,290

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (CP №55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	0	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
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	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (CP № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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		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
Итого:			730	31,467	20,275	117,530	778,469	0,388	42	0,202	7,294	110,442	277,974	124,801	5,981

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
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
Итого:		420	7,160	5,620	56,820	306,500	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014
Всего:			56,7	48,378	258,749	1697,199	0,947	42	0,314	8,798	809,660	915,598	306,962
07 день вторник													

Завтрак

1 Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900
2 Плов с мясом 1/230	1692 (СР № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	0	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776
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
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198
Итого:		500	22,641	14,427	90,459	582,244	0,885	0	0,385	4,766	140,266	394,626	129,116

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087
2 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386
4 Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691
5 Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036	10,575	1,985	3,330
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
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
Итого:		730	23,686	23,425	77,704	616,381	0,463	42	1,858	9,995	131,704	299,809	150,702

Полдник

1 Печенье весовое 1/25		25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			6,500	21,000	7,500
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
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
Итого:		425	8,210	7,000	56,805	323,060	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500
Всего:			56,232	46,333	229,455	1 559,741	1,511	42	2,263	15,160	576,470	939,435	339,318
08 день среда													

Завтрак

1 Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР № 223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467
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
4 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
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
Итого:		510	23,939	16,141	86,407	586,647	2,765	0	0,066	2,556	232,010	281,816	62,065

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,829
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок и ягод 3/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		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
Итого:			730	29,417	26,201	101,066	757,735	0,491	42	0,722	11,474	109,498	482,071	175,560	12,141

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
Итого:			450	7,660	5,600	78,480	394,960	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				59,355	46,462	260,111	1 696,020	3,386	42	0,808	14,431	652,009	993,888	292,625	19,798

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 1/230	1509 (CP № 285)	230	23,472	14,850	45,612	409,985	0,169	0	0,184	7,208	40,506	183,742	73,906	2,295
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	0988 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			505	26,277	15,286	82,113	571,131	0,339	0	0,213	7,312	126,882	247,631	103,466	4,059

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766(CP №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод 3/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		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
Итого:			730	21,281	24,078	89,885	661,360	0,488	42	1,073	7,042	149,135	321,918	117,511	5,449

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

		420	7,160	5,620	56,820	306,500	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
его:			56,368	46,459	233,156	1 576,221	0,978	42	1,307	14,754	574,017	793,559	272,991	12,208

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 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
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
Итого:			540	41,723	25,685	56,085	549,622	0,339	0	0,243	5,693	288,780	327,979	63,810	5,613

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765	0,020	0	0,204	1,142	27,030	20,082	11,253	0,362
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			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		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
Итого:			720	33,513	20,448	121,141	802,649	0,682	42	0,738	8,492	150,927	506,185	215,958	7,228

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
Итого:			425	8,210	7,000	56,805	323,060	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500	3,050
Всего:				83,446	53,133	234,031	1675,331	1,184	0	1,001	14,585	744,207	1 079,164	339,268	15,891

70 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)

	Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	В1	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:	558,12	547,9	2459,80	85	493	70	775	777	173	833
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	55,81	54,79	245,98	8,50	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30

Сезонные замены салатов после 01 октября

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
2 вт	Завтрак	Огурец свежий	1801 (СР № 59)	Салат из моркови с маслом
4 чт	Завтрак	Помидор свежий	2230 (СР № 306)	Кукуруза припущенная
7 вт	Завтрак	Огурец свежий	625 (СР № 70)	Огурец соленый

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

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 вт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
4 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	108 (75)	Икра морковная
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы