



**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания  
для учащихся общеобразовательных учреждений Багратионовского ГО  
2022 г.**

Сезон: 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 ; 55-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	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	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		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>18,872</b>	<b>23,685</b>	<b>97,368</b>	<b>678,125</b>	<b>0,503</b>	<b>0</b>	<b>0,137</b>	<b>1,594</b>	<b>390,804</b>	<b>369,816</b>	<b>115,748</b>	<b>4,541</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	0	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2 Свекльник на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,947	7,979	14,828	150,915	0,074	0	0,207	2,477	45,593	55,992	27,910	1,519
3 Биточек мясной запеченный в 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 Ш Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134	0		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		42			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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>31,292</b>	<b>31,104</b>	<b>142,607</b>	<b>975,530</b>	<b>0,767</b>	<b>42</b>	<b>0,679</b>	<b>13,036</b>	<b>137,774</b>	<b>300,284</b>	<b>98,994</b>	<b>6,280</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,189</b>	<b>56,639</b>	<b>295,725</b>	<b>1 901,407</b>	<b>1,395</b>	<b>42</b>	<b>0,817</b>	<b>14,950</b>	<b>572,578</b>	<b>716,600</b>	<b>238,742</b>	<b>13,046</b>
<b>02 день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0	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	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3 Ш Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,410	6,609	48,510	271,158	0,214	0		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	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		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,479</b>	<b>19,740</b>	<b>102,580</b>	<b>673,891</b>	<b>0,800</b>	<b>0</b>	<b>0,584</b>	<b>7,702</b>	<b>85,722</b>	<b>326,399</b>	<b>124,254</b>	<b>4,555</b>
<b>Обед</b>														
1 Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 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 капусты с картофелем на курином бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	4,957	7,929	13,336	144,535	0,059	0	0,207	2,480	53,443	52,042	27,085	1,481
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	42		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>820</b>	<b>30,350</b>	<b>28,618</b>	<b>80,129</b>	<b>699,480</b>	<b>0,542</b>	<b>42</b>	<b>0,918</b>	<b>11,524</b>	<b>142,694</b>	<b>387,810</b>	<b>182,713</b>	<b>7,465</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,305</b>	<b>48,808</b>	<b>260,133</b>	<b>1 693,023</b>	<b>1,434</b>	<b>42</b>	<b>1,503</b>	<b>19,546</b>	<b>278,415</b>	<b>745,709</b>	<b>326,467</b>	<b>14,596</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	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
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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>27,145</b>	<b>18,141</b>	<b>92,936</b>	<b>643,588</b>	<b>3,409</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>	<b>3,123</b>	<b>278,424</b>	<b>345,122</b>	<b>69,563</b>	<b>4,473</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 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	Ш Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (CP № 302)	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271	0		6,962	24,894	189,094	127,656	4,275
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (CP № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	42		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>850</b>	<b>38,007</b>	<b>31,802</b>	<b>123,771</b>	<b>933,330</b>	<b>0,778</b>	<b>42</b>	<b>0,651</b>	<b>16,682</b>	<b>134,978</b>	<b>501,648</b>	<b>265,320</b>	<b>10,467</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,127</b>	<b>50,413</b>	<b>272,472</b>	<b>1 808,111</b>	<b>4,299</b>	<b>42</b>	<b>0,733</b>	<b>20,125</b>	<b>450,902</b>	<b>872,281</b>	<b>351,397</b>	<b>16,815</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010	0	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Макароны отварные с сыром 1/250/20	1931 (CP № 204)	270	16,862	12,591	76,618	487,238	0,193	0	0,077	2,472	232,153	219,983	29,145	1,846
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	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		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>22,147</b>	<b>15,829</b>	<b>124,137</b>	<b>727,597</b>	<b>0,409</b>	<b>0</b>	<b>0,193</b>	<b>3,145</b>	<b>325,665</b>	<b>284,985</b>	<b>65,312</b>	<b>3,941</b>

**Обед**

1	Икра морковная 1/100	108 (CP № 75)	100	1,325	7,613	11,198	118,607	0,081	0	1,608	3,812	34,624	66,770	41,072	1,100
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,647	8,099	18,471	169,365	0,096	0	0,215	2,830	38,963	82,812	27,545	1,349
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (CP № 234)	100	11,877	8,405	15,496	185,136	0,073	0	0,037	4,134	24,577	129,118	26,560	0,700
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	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	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>850</b>	<b>25,478</b>	<b>30,456</b>	<b>108,721</b>	<b>810,896</b>	<b>0,577</b>	<b>42</b>	<b>1,890</b>	<b>11,606</b>	<b>173,081</b>	<b>441,796</b>	<b>159,237</b>	<b>6,438</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,651</b>	<b>48,135</b>	<b>288,608</b>	<b>1 786,245</b>	<b>1,110</b>	<b>42</b>	<b>2,083</b>	<b>15,071</b>	<b>542,746</b>	<b>773,281</b>	<b>248,549</b>	<b>12,604</b>

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727 (CP № 181)	250	7,200	8,775	35,498	249,765	4,201	0	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100

3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	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		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>16,240</b>	<b>20,636</b>	<b>92,279</b>	<b>619,796</b>	<b>4,535</b>	<b>0</b>	<b>0,127</b>	<b>0,837</b>	<b>337,311</b>	<b>241,682</b>	<b>70,639</b>	<b>3,949</b>
<b>Обед</b>															
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 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 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	Ш Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,410	6,609	48,510	271,158	0,214	0		3,276	48,024	208,001	77,076	1,380
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	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
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>850</b>	<b>31,875</b>	<b>34,985</b>	<b>135,501</b>	<b>984,365</b>	<b>1,051</b>	<b>42</b>	<b>0,550</b>	<b>13,685</b>	<b>167,485</b>	<b>513,713</b>	<b>179,999</b>	<b>7,622</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,590</b>	<b>56,070</b>	<b>305,204</b>	<b>1 923,814</b>	<b>5,678</b>	<b>42</b>	<b>0,678</b>	<b>14,842</b>	<b>554,795</b>	<b>786,895</b>	<b>270,138</b>	<b>14,146</b>	
<b>06 день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>19,605</b>	<b>23,689</b>	<b>94,066</b>	<b>667,880</b>	<b>0,453</b>	<b>0</b>	<b>0,143</b>	<b>1,349</b>	<b>428,991</b>	<b>382,384</b>	<b>107,858</b>	<b>4,316</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
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	Гуляш из курицы	1815 (CP № 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	Ш Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134	0		4,431	21,638	70,097	13,039	1,317
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451		42			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		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>31,551</b>	<b>35,160</b>	<b>146,493</b>	<b>1 028,612</b>	<b>0,787</b>	<b>42</b>	<b>0,239</b>	<b>14,732</b>	<b>135,784</b>	<b>324,624</b>	<b>102,184</b>	<b>6,515</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,130</b>	<b>59,319</b>	<b>296,323</b>	<b>1 927,684</b>	<b>1,352</b>	<b>42</b>	<b>0,382</b>	<b>16,401</b>	<b>602,275</b>	<b>732,518</b>	<b>226,556</b>	<b>12,706</b>	
<b>07 день вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	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		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>26,963</b>	<b>17,429</b>	<b>101,747</b>	<b>671,706</b>	<b>1,038</b>	<b>0</b>	<b>0,463</b>	<b>5,787</b>	<b>86,510</b>	<b>418,697</b>	<b>144,433</b>	<b>5,243</b>
<b>Обед</b>															
1	Икра морковная 1/100	108 (CP № 75)	100	1,325	7,613	11,198	118,607	0,081	0	1,608	3,812	34,624	66,770	41,072	1,100
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на курином бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	4,957	7,929	13,336	144,535	0,059	0	0,207	2,480	53,443	52,042	27,085	1,481
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	Ш Картофель отварной с маслом 1/180	1711 (CP № 310)	180	3,600	7,014	29,340	194,883	0,216	0		2,952	27,936	106,425	41,994	1,698
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>850</b>	<b>28,867</b>	<b>32,018</b>	<b>92,113</b>	<b>772,079</b>	<b>0,548</b>	<b>42</b>	<b>1,847</b>	<b>13,597</b>	<b>149,770</b>	<b>377,616</b>	<b>184,761</b>	<b>7,403</b>

**Всего:** 57,855 51,297 249,610 1 691,537 1,711 42 2,311 19,703 280,279 842,813 353,194 14,870

**08 день среда**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721(СР № 175)	250	5,888	8,281	40,224	258,976	0,128	0	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
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	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	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>16,022</b>	<b>21,523</b>	<b>96,293</b>	<b>642,963</b>	<b>0,421</b>	<b>0</b>	<b>0,137</b>	<b>0,675</b>	<b>386,292</b>	<b>369,803</b>	<b>106,773</b>	<b>3,619</b>

**Обед**

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	0	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	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Печень тушенная в соусе 1/100	897 (СР №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	Ш1 Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (СР № 302)	180	8,190	7,869	42,840	274,938	0,271	0		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	42		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>850</b>	<b>33,491</b>	<b>30,132</b>	<b>108,649</b>	<b>839,746</b>	<b>0,521</b>	<b>42</b>	<b>1,254</b>	<b>15,049</b>	<b>138,714</b>	<b>556,139</b>	<b>206,116</b>	<b>13,258</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,988</b>	<b>52,105</b>	<b>282,367</b>	<b>1 802,361</b>	<b>1,035</b>	<b>42</b>	<b>1,391</b>	<b>16,044</b>	<b>575,005</b>	<b>957,442</b>	<b>332,389</b>	<b>19,452</b>	

**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	0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Макаронные отварные с сыром 1/250/20	1931 (СР № 204)	270	16,862	12,591	76,618	487,238	0,193	0	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	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		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>20,498</b>	<b>14,353</b>	<b>119,800</b>	<b>690,366</b>	<b>0,429</b>	<b>0</b>	<b>0,179</b>	<b>3,148</b>	<b>260,258</b>	<b>236,138</b>	<b>60,536</b>	<b>4,397</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (СР № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		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	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	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	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	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>850</b>	<b>29,083</b>	<b>31,117</b>	<b>106,804</b>	<b>823,598</b>	<b>0,654</b>	<b>42</b>	<b>0,275</b>	<b>11,116</b>	<b>191,182</b>	<b>440,966</b>	<b>151,965</b>	<b>7,615</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,556</b>	<b>45,940</b>	<b>282,369</b>	<b>1 745,157</b>	<b>1,195</b>	<b>42</b>	<b>0,454</b>	<b>14,584</b>	<b>488,939</b>	<b>702,614</b>	<b>229,015</b>	<b>13,887</b>	

**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	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	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	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		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Фрукты свежие по сезону (в)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>17,063</b>	<b>19,551</b>	<b>46,647</b>	<b>430,801</b>	<b>0,264</b>	<b>0</b>	<b>0,813</b>	<b>5,279</b>	<b>155,617</b>	<b>268,448</b>	<b>60,541</b>	<b>6,268</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 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	Свекольник на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,947	7,979	14,828	150,915	0,074	0	0,207	2,477	45,593	55,992	27,910	1,519

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	42			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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>820</b>	<b>31,366</b>	<b>26,244</b>	<b>119,428</b>	<b>839,376</b>	<b>0,581</b>	<b>42</b>	<b>1,019</b>	<b>10,935</b>	<b>149,507</b>	<b>504,195</b>	<b>217,659</b>	<b>6,979</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,454</b>	<b>47,646</b>	<b>221,825</b>	<b>1 517,930</b>	<b>0,970</b>	<b>42</b>	<b>1,832</b>	<b>16,534</b>	<b>349,124</b>	<b>819,144</b>	<b>302,200</b>	<b>15,472</b>	
<i>55-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)</i>				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Гливоды, 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>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				532,85	516,37	2343,21	85	420	496	60	665	667	1653	100	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				53,28	51,64	234,32	8,50	42,00	49,60	6,00	66,50	66,70	165,30	10,00	