

"Согласовано"

Директор

2021 г

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Винегреть"

Р.В. Мальцев

01 декабря 2021 г

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся Озерского городского округа
2021-2022 гг.**

Сезон: Ранняя осень с Приложением 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 2011 г.

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 70 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	Витаминизация 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 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	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
Итого:			555	18,872	23,686	97,368	678,125	0,450	0	0,097	1,540	392,817	438,271	143,410	4,393

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	Макаронь 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
Итого:			860	31,935	30,248	143,516	974,031	0,804	49	0,672	10,377	148,243	288,757	96,505	6,400

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:			59,017	60,934	297,689	1975,22	1,606	49	2,010	18,251	629,118	1 127,028	403,131	15,993	

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	
Итого:			550	21,542	18,014	102,67	658,959	0,792	0	0,060	4,363	82,543	319,666	117,169	4,399

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	
Итого:			830	31,075	29,468	85,509	731,550	0,584	49	0,926	11,563	147,006	390,823	187,213	7,835

Полдник

1	Зефир весовой 1/50		50	0,500		38,000	154,000		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:			60,277	53,082	266,659	1785,47	1,614	49	1,057	18,843	482,247	1 003,029	361,334	16,328	

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	
Итого:			560	30,162	20,574	97,520	695,894	3,390	0	0,100	3,118	379,908	432,360	85,915	4,485

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
Итого:			860	32,438	32,600	109,514	861,212	0,696	49	1,443	13,740	168,826	452,352	179,481	9,619

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
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:				70,26	58,774	285,514	1952,07	4,338	49	1,825	21,495	809,369	1 236,277	322,730	19,403

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
Итого:			550	38,495	10,333	99,581	645,298	0,395	0	0,099	2,644	122,952	307,255	132,497	4,587

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
Итого:			860	26,320	29,445	108,544	804,456	0,575	49	1,680	9,832	172,859	422,084	148,357	6,667

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:				71,975	45,398	264,945	1756,25	1,333	49	2,268	18,458	386,536	1 049,624	413,964	16,824

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

Обед

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	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (СР № 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 (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
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 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 (СР № 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
Итого:			860	33,088	31,085	148,109	1 004,553	1,030	49	0,572	11,290	159,159	564,537	187,062	7,070

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:				60,853	58,621	254,896	1790,58	1,545	49	0,868	17,061	626,791	1102,64	306,322	16,824

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (СР № 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 (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
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 (СР № 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:			555	20,205	23,789	99,266	691,98	0,440	0	0,103	1,313	431,016	450,852	139,620	4,528

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (СР №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 (СР № 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 (СР № 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 (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
Итого:			860	36,191	26,524	132,105	911,905	0,436	49	0,255	9,654	140,267	328,109	145,536	7,055

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:				63,556	55,933	288,191	1910,39	1,197	49	0,447	15,250	668,742	1 079,256	397,101	16,773

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 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 (СР № 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 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			530	26,951	17,459	100,633	667,471	1,040	0	0,451	5,775	83,667	416,462	144,746	5,063

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 (СР № 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 (СР № 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 (СР № 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 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	49		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		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:			860	29,404	30,240	90,560	752,018	0,542	49	2,727	12,887	162,813	373,952	188,569	6,921

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:				64,565	54,699	247,998	1742,55	1,833	49	3,461	23,298	507,115	1 141,979	390,650	17,283

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	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 (Р № 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
Итого:			560	28,625	19,468	96,825	677,013	3,389	0	0,095	3,119	337,091	388,975	73,801	4,060

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР № 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
Итого:			860	34,273	32,491	114,619	887,974	0,562	49	0,839	14,067	136,709	563,957	209,546	14,077

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:				70,558	57,559	289,924	1959,95	4,081	49	0,953	25,077	602,435	1 318,471	435,774	23,573

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
Итого:			555	31,380	18,513	92,029	660,258	0,396	0	0,239	8,882	70,280	238,728	114,756	5,014

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 1/250	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
Итого:			860	25,880	29,325	105,446	789,226	0,553	49	1,672	9,494	188,589	398,564	150,772	6,912

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
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:				64,42	53,458	254,295	1755,98	1,165	49	1,936	25,540	378,249	812,397	300,348	14,231

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
Итого:			560	25,209	28,214	54,279	571,876	0,329	0	0,294	6,336	420,932	451,367	83,102	5,910

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	
Итого:			830	36,170	24,556	126,544	871,855	0,738	49	0,947	10,110	181,180	538,800	231,320	7,936

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:				69,589	59,77	237,628	1766,79	1,420	0	1,576	21,497	676,702	1 302,658	441,275	19,323

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

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