

"Согласовано"

Директор

*С.В. Матвеев*

2021 г.



"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Винегретъ"



### Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся Озерского городского округа 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 : 7-11 лет; 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	
<b>01 день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
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 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 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	
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>16,695</b>	<b>22,245</b>	<b>82,636</b>	<b>597,52</b>	<b>0,416</b>	<b>0</b>	<b>0,087</b>	<b>1,285</b>	<b>361,143</b>	<b>393,908</b>	<b>130,486</b>	<b>4,088</b>	
<b>Обед</b>															
1 Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	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 Макароны 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	
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>26,417</b>	<b>24,904</b>	<b>129,273</b>	<b>846,895</b>	<b>0,681</b>	<b>42</b>	<b>0,641</b>	<b>8,721</b>	<b>130,924</b>	<b>246,981</b>	<b>87,068</b>	<b>5,768</b>	
<b>Полдник</b>															
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>51,322</b>	<b>54,149</b>	<b>268,714</b>	<b>1767,48</b>	<b>1,259</b>	<b>42</b>	<b>0,748</b>	<b>10,406</b>	<b>796,567</b>	<b>885,889</b>	<b>277,054</b>	<b>12,906</b>

**02 день вторник**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (СР № 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 1/80	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,62</b>	<b>14,29</b>	<b>90,944</b>	<b>562,88</b>	<b>0,669</b>	<b>0</b>	<b>0,076</b>	<b>3,301</b>	<b>187,369</b>	<b>362,162</b>	<b>120,515</b>	<b>4,058</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>28,903</b>	<b>23,591</b>	<b>76,753</b>	<b>634,944</b>	<b>0,531</b>	<b>42</b>	<b>0,727</b>	<b>9,219</b>	<b>122,637</b>	<b>349,551</b>	<b>168,424</b>	<b>7,000</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>54,18</b>	<b>43,48</b>	<b>246,18</b>	<b>1592,78</b>	<b>1,330</b>	<b>42</b>	<b>0,823</b>	<b>12,920</b>	<b>620,506</b>	<b>941,713</b>	<b>343,939</b>	<b>14,458</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,233</b>	<b>14,656</b>	<b>80,415</b>	<b>542,500</b>	<b>2,745</b>	<b>0</b>	<b>0,066</b>	<b>2,546</b>	<b>230,010</b>	<b>280,716</b>	<b>61,465</b>	<b>4,227</b>

**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
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 1/30	-/-	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>730</b>	<b>26,077</b>	<b>25,195</b>	<b>95,114</b>	<b>711,516</b>	<b>0,584</b>	<b>42</b>	<b>1,113</b>	<b>10,679</b>	<b>138,224</b>	<b>362,183</b>	<b>146,491</b>	<b>8,076</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>55,470</b>	<b>45,471</b>	<b>232,349</b>	<b>1 560,516</b>	<b>3,478</b>	<b>42</b>	<b>1,199</b>	<b>13,625</b>	<b>666,234</b>	<b>866,909</b>	<b>259,970</b>	<b>15,002</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 1/80	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	Макароны 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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>33,391</b>	<b>8,855</b>	<b>89,635</b>	<b>571,796</b>	<b>0,360</b>	<b>0</b>	<b>0,078</b>	<b>2,180</b>	<b>116,111</b>	<b>269,793</b>	<b>117,432</b>	<b>4,127</b>

**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 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 1/30	-/-	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>730</b>	<b>21,553</b>	<b>23,550</b>	<b>95,025</b>	<b>678,256</b>	<b>0,494</b>	<b>42</b>	<b>1,073</b>	<b>7,342</b>	<b>143,211</b>	<b>342,974</b>	<b>119,819</b>	<b>5,623</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>63,153</b>	<b>39,405</b>	<b>241,464</b>	<b>1 573,112</b>	<b>1,017</b>	<b>42</b>	<b>1,172</b>	<b>9,921</b>	<b>563,822</b>	<b>857,766</b>	<b>296,751</b>	<b>12,801</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 1/150	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		0,057	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>545</b>	<b>17,116</b>	<b>17,439</b>	<b>49,617</b>	<b>423,882</b>	<b>0,340</b>	<b>0</b>	<b>0,230</b>	<b>4,615</b>	<b>145,738</b>	<b>253,729</b>	<b>56,760</b>	<b>5,799</b>

**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	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (СР № 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 (СР № 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 (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
5	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
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>730</b>	<b>26,784</b>	<b>23,419</b>	<b>128,617</b>	<b>832,375</b>	<b>0,856</b>	<b>42</b>	<b>0,418</b>	<b>8,432</b>	<b>131,622</b>	<b>461,839</b>	<b>155,738</b>	<b>6,071</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>51,560</b>	<b>46,458</b>	<b>256,713</b>	<b>1 651,217</b>	<b>1,325</b>	<b>42</b>	<b>0,669</b>	<b>13,447</b>	<b>587,859</b>	<b>945,569</b>	<b>267,498</b>	<b>15,269</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (СР № 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 (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	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,073</b>	<b>22,483</b>	<b>84,399</b>	<b>612,23</b>	<b>0,408</b>	<b>0</b>	<b>0,093</b>	<b>1,103</b>	<b>401,218</b>	<b>413,614</b>	<b>130,146</b>	<b>4,290</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (СР №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 (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	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 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 (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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,467</b>	<b>20,275</b>	<b>117,530</b>	<b>778,469</b>	<b>0,388</b>	<b>42</b>	<b>0,202</b>	<b>7,294</b>	<b>110,442</b>	<b>277,974</b>	<b>124,801</b>	<b>5,981</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>56,7</b>	<b>48,378</b>	<b>258,749</b>	<b>1697,2</b>	<b>0,947</b>	<b>42</b>	<b>0,314</b>	<b>8,798</b>	<b>809,660</b>	<b>915,598</b>	<b>306,962</b>	<b>12,972</b>

**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 1/230	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	2,508
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
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	0,485
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,641</b>	<b>14,394</b>	<b>90,069</b>	<b>580,387</b>	<b>0,885</b>	<b>0</b>	<b>0,385</b>	<b>4,766</b>	<b>140,266</b>	<b>394,626</b>	<b>129,116</b>	<b>4,146</b>

**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	0,399
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	0,985
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	0,909
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
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	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>730</b>	<b>23,686</b>	<b>23,425</b>	<b>77,704</b>	<b>616,381</b>	<b>0,463</b>	<b>42</b>	<b>1,858</b>	<b>9,995</b>	<b>131,704</b>	<b>299,809</b>	<b>150,702</b>	<b>5,956</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>56,232</b>	<b>46,333</b>	<b>229,455</b>	<b>1 559,741</b>	<b>1,511</b>	<b>42</b>	<b>2,263</b>	<b>15,160</b>	<b>576,470</b>	<b>939,435</b>	<b>339,318</b>	<b>13,152</b>

**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	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
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	0,114
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>510</b>	<b>23,939</b>	<b>16,141</b>	<b>86,407</b>	<b>586,647</b>	<b>2,765</b>	<b>0</b>	<b>0,066</b>	<b>2,556</b>	<b>232,010</b>	<b>281,816</b>	<b>62,065</b>	<b>4,257</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (СР № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 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

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	211,126	22,050	2,154
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
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>41,723</b>	<b>25,685</b>	<b>56,085</b>	<b>549,622</b>	<b>0,339</b>	<b>0</b>	<b>0,243</b>	<b>5,693</b>	<b>288,780</b>	<b>327,979</b>	<b>63,810</b>	<b>5,613</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>33,513</b>	<b>20,448</b>	<b>121,141</b>	<b>802,649</b>	<b>0,682</b>	<b>42</b>	<b>0,738</b>	<b>8,492</b>	<b>150,927</b>	<b>506,185</b>	<b>215,958</b>	<b>7,228</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>83,446</b>	<b>53,133</b>	<b>234,031</b>	<b>1675,33</b>	<b>1,184</b>	<b>0</b>	<b>1,001</b>	<b>14,585</b>	<b>744,207</b>	<b>1 079,164</b>	<b>339,268</b>	<b>15,891</b>

*70 % от суточного рациона (затрак 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:			558,12	547,9	2460,92	16349,62	85	420	493	70	775	777	173	833
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			55,81	54,79	246,09	1634,96	8,50	42,00	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30