

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д. А. Кененсаринова

17-августа 2021 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений г. Калининграда
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	№ 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

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (CP № 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 ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (CP № 4)	75	16,179	4,772	10,567	149,929	0,116	0	0,032	0,181	154,463	161,507	52,352	1,312
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			555	27,931	16,927	81,794	591,244	0,409	0	0,097	1,521	392,804	438,258	139,310	4,033

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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 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 (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	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 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 (CP № 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	31,945	34,232	144,189	1 012,619	0,818	49	0,583	12,106	135,149	301,897	98,087	6,357

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	21 (CP № 38)	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:			68,086	58,159	282,788	1926,92	1,226	49	0,680	13,626	527,954	740,155	237,397	10,391	
02 день вторник															
Завтрак															
1	Огурец свежий 1/30	1600 (CP № 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 1/100	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	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:		550	24,825	19,529	106,816	702,329	0,794	0	0,080	4,369	198,778	418,314	136,471	4,499	
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (CP № 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	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	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	0		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	40		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	35,180	25,094	90,976	830,472	0,745	40	1,007	9,875	156,325	431,082	199,030	8,696	
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	21 (CP № 38)	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:			67,665	50,223	276,272	1927,76	1,539	40	1,088	14,244	355,103	849,396	335,501	13,196	
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	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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		560	27,100	18,136	92,786	642,763	3,389	0	0,082	3,113	276,424	344,022	68,963	4,443	
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	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	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 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	28,377	32,977	103,347	823,688	0,525	49	1,451	13,754	173,141	400,167	166,081	8,572
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	21 (CP № 38)	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:				62,64	56,73	252,95	1772,95	3,914	49	1,533	16,866	449,565	744,190	235,044	13,015
04 день четверг															
Завтрак															
1	Помидор свежий 1/30	1601 (CP №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 1/100	1716 (CP № 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	Капуста тушеная 1/180	1718 (CP № 321)	180	4,214	7,652	23,966	181,589	0,087	0	0,106	3,601	110,350	80,131	39,775	1,662
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 (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
Итого:			550	34,428	12,548	68,382	564,172	0,347	0	0,179	4,523	210,153	315,398	159,207	4,920
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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 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 (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 изюма 1/180	1201 (CP № 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	26,567	29,472	115,726	834,417	0,592	49	1,680	9,724	180,059	435,899	152,407	6,982
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	21 (CP № 38)	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	8,21	7	56,805	323,06	0,093	0	0,020		254,500	211,000	37,500	0,550
Всего:				69,205	49,02	240,913	1721,65	0,939	49	1,859	14,247	390,212	751,297	311,615	11,903
05 день пятница															
Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (CP № 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 (CP № 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	562,97	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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1772 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		40			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	28,196	34,448	137,459	972,65	0,821	40	0,607	10,185	151,917	422,940	157,751	6,157

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	21 (СР № 38)	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:				55,411	60,584	265,921	1930,58	1,173	40	0,883	15,556	315,049	716,044	217,511	12,419

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшенная 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	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	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,179	4,772	10,567	149,929	0,116	0	0,032	0,181	154,463	161,507	52,352	1,312
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	29,264	17,030	83,692	605,099	0,399	0	0,103	1,294	431,004	450,839	135,520	4,168

Обед

1	Салт 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	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	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	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	Компот свежих 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	36,413	25,956	109,561	817,506	0,489	49	0,248	9,670	130,811	352,365	151,646	7,160

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	21 (CP № 38)	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:				72,837	48,606	250,073	1729,11	0,888	49	0,350	10,964	561,815	803,204	287,166	11,329

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (CP № 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 1/100	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	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
Итого:			550	23,118	18,301	106,043	681,350	0,792	0	0,075	4,370	151,204	370,108	123,011	4,027

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	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/250	5156 (CP № 93)	250	6,292	9,029	15,936	170,175	0,095	0	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259
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	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 сухофруктов 1/180 (изюм)	1201 (CP № 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	30,719	31,239	109,386	841,571	0,551	49	2,535	13,191	182,463	377,061	188,269	6,998

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	21 (CP № 38)	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:				62,047	56,54	272,234	1845,98	1,343	49	2,610	17,561	333,666	747,169	311,281	11,025

08 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	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	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
Итого:			565	27,145	18,141	92,936	643,588	3,409	0	0,082	3,123	278,424	345,122	69,563	4,473

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (CP № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724 (CP № 106)	250	9,002	5,782	24,967	187,915	0,176	0	0,203	2,498	47,253	152,279	43,843	1,574
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 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	37,603	30,127	136,149	966,151	0,651	49	0,835	13,862	147,165	667,582	232,819	14,285

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	21 (CP № 38)	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:				72,408	53,868	307,565	2004,7	4,060	49	0,917	16,984	425,589	1 012,704	302,381	18,758

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	Птица тушеная в соу соусе с овощами 1/280	1823 (CP № 289)	280	25,503	13,338	33,184	354,790	0,264	0	0,672	5,590	90,264	263,960	126,801	3,346
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	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
Итого:			550	29,958	15,249	74,023	553,166	0,434	0	0,701	5,694	176,639	327,849	156,361	5,110

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	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	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (CP № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
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 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
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	34,027	27,999	102,854	829,513	0,598	49	1,668	8,576	198,098	506,546	161,168	7,255

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	21 (CP № 38)	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:				71,145	48,868	233,697	1689,18	1,032	49	2,370	14,270	374,737	834,396	317,529	12,365

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	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
Итого:			565	22,192	25,780	49,695	549,57	0,347	0	0,276	6,341	319,448	364,130	66,750	5,898

Обед

1	Салат из свежей капусты с 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	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР № 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	0	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		49			7,582	0,005	1,620	0,033
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	31,933	25,006	129,209	869,618	0,545	49	1,015	10,435	158,354	482,892	207,623	6,677

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	21 (СР № 38)	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:				62,335	57,786	235,709	1742,25	0,893	49	1,291	16,775	477,802	847,022	274,373	12,574

55 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)				Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	A	D	Ca	P	Mg	Fe
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				663,78	540,39	2618,13	18291,08	97	490	6333	72	8399	8425	2111	128
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				66,38	54,04	261,81	1829,11	9,70	49,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80
НОРМА				63	64,4	268,1	1904								

5,4 -16,1 -2,3 -3,9

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

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
2 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 яблоками	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы