|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся (начальная школа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| средних образовательных учреждения Калининградской области | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2020 -2021 г.г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная градация от 7 до 11лет ; 55-60 % 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** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | | **Fe** |
| **01 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Макароны отварные с маслом и сыром 1/150/15 | | 1116 (СР № 204) | | 165 | | 9,895 | | 8,559 | | 40,782 | | 279,734 | | 0,103 | | 0 | | 0,053 | | 1,325 | | 167,753 | | 142,943 | | 17,841 | | | 0,978 |
| 2 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 3 | | Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ) | | -/- | | 130 | | 4,200 | | 3,300 | | 8,800 | | 81,700 | | 0,010 | | 0 | | 0,100 | |  | | 3,000 | | 0,950 | | 0,150 | | | 0,100 |
| 4 | | Какао с молоком 1/200 | | 1707 (СР № 382) | | 200 | | 3,386 | | 2,800 | | 19,974 | | 118,640 | | 0,002 | | 0 | | 0,020 | | 0,006 | | 127,510 | | 103,103 | | 23,500 | | | 0,586 |
| *Итого:* | | | | | | | | **18,795** | | **14,905** | | **77,686** | | **520,064** | | **0,115** | | **0** | | **0,173** | | **1,331** | | **298,263** | | **246,996** | | **41,491** | | | **1,664** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат Витаминный с морковью 1/60 | | 87 (СР №49) | | 60 | | 0,631 | | 3,664 | | 3,732 | | 50,431 | | 0,031 | | 0 | | 0,722 | | 1,763 | | 16,035 | | 26,076 | | 17,082 | | | 0,361 |
| 2 | | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | | 1438 (СР № 96) | | 200 | | 4,375 | | 7,335 | | 18,805 | | 158,737 | | 0,066 | | 0 | | 0,178 | | 2,270 | | 33,610 | | 62,850 | | 20,056 | | | 0,997 |
| 3 | | Тефтеля куриная в соусе 1/80 | | 1763 (СР № 301) | | 80 | | 12,694 | | 4,467 | | 16,820 | | 158,257 | | 0,067 | | 0 | | 0,032 | | 1,754 | | 14,807 | | 105,894 | | 47,714 | | | 0,940 |
| 4 | | Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/ | | 1680 (СР № 302) | | 150 | | 6,657 | | 5,539 | | 30,046 | | 196,660 | | 0,226 | | 0 | | 0,021 | | 3,544 | | 22,005 | | 159,153 | | 106,401 | | | 3,573 |
| 5 | | Сок фруктовый разливной 1/200 | | -/- | | 200 | |  | |  | | 26,000 | | 104,300 | |  | | 0 | |  | |  | | 8,424 | | 0,005 | | 1,800 | | | 0,037 |
| 6 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **28,370** | | **21,743** | | **125,493** | | **811,143** | | **0,510** | | **0** | | **0,953** | | **10,712** | | **114,681** | | **470,378** | | **227,253** | | | **8,608** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **47,165** | | **36,648** | | **203,179** | | **1331,207** | | **0,626** | | **0** | | **1,125** | | **12,043** | | **412,944** | | **717,374** | | **268,744** | | | **10,272** |
| **02 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Горошек конс порционный 1/20 | | 965 | | 20 | | 0,620 | | 0,040 | | 1,300 | | 8,040 | | 0,022 | | 0 | |  | | 0,040 | | 4,000 | | 12,400 | | 4,200 | | | 0,140 |
| 2 | | Омлет 1/150 | | 1706 (СР № 210) | | 150 | | 12,170 | | 15,483 | | 1,854 | | 235,441 | | 0,063 | | 0 | | 0,230 | | 3,780 | | 86,970 | | 196,876 | | 15,000 | | | 2,319 |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 | | 1468 (СР №1) | | 40 | | 2,051 | | 7,619 | | 12,325 | | 126,075 | | 0,061 | | 0 | | 0,040 | | 0,790 | | 12,300 | | 61,200 | | 17,140 | | | 1,370 |
| 4 | | Кофейный напиток с молоком 1/200 | | 1713 (Р № 379) | | 200 | | 1,754 | | 1,512 | | 19,559 | | 98,856 | | 0,000 | | 0 | | 0,014 | | 0,007 | | 79,936 | | 54,897 | | 10,040 | | | 0,114 |
| *Итого:* | | | | | | | | **16,595** | | **24,654** | | **35,038** | | **488,412** | | **0,146** | | **0** | | **0,285** | | **4,617** | | **183,206** | | **325,373** | | **46,380** | | | **3,943** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60 | | 1752 (СР № 45) | | 60 | | 0,821 | | 2,454 | | 2,649 | | 35,971 | | 0,016 | | 0 | | 0,002 | | 1,101 | | 24,372 | | 16,584 | | 8,559 | | | 0,304 |
| 2 | | Суп Полевой с рыбой 1/200 | | 1150 (СР № 115) | | 200 | | 2,314 | | 3,576 | | 21,137 | | 125,982 | | 0,105 | | 0 | |  | | 1,689 | | 25,154 | | 57,651 | | 22,708 | | | 0,866 |
| 3 | | Плов с мясом 1/200 | | 1692 (Ср № 265) | | 200 | | 12,822 | | 21,058 | | 45,374 | | 422,306 | | 0,566 | | 0 | | 0,320 | | 4,016 | | 45,460 | | 262,423 | | 78,020 | | | 1,997 |
| 4 | | Компот из изюма 1/200 | | 1201 (СР № 348) | | 200 | | 0,435 | | 0,090 | | 24,870 | | 102,030 | | 0,030 | | 36 | |  | |  | | 21,000 | | 19,356 | | 8,200 | | | 0,497 |
| 5 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **20,334** | | **27,916** | | **118,420** | | **806,259** | | **0,836** | | **36** | | **0,322** | | **8,186** | | **135,786** | | **472,414** | | **151,687** | | | **6,364** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **36,929** | | **52,569** | | **153,458** | | **1 234,671** | | **0,983** | | **36** | | **0,606** | | **12,803** | | **318,991** | | **797,786** | | **198,067** | | | **10,307** |
| **03 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | | 1694 (СР № 173) | | 200 | | 6,203 | | 8,335 | | 27,688 | | 210,579 | | 0,136 | | 0 | | 0,041 | | 1,020 | | 126,695 | | 177,453 | | 51,694 | | | 1,222 |
| 2 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 2 | | Творог натуральный зерненый 1/140 (ЗФ) | | -/- | | 140 | | 11,200 | | 7,000 | | 3,900 | | 123,400 | | 0,010 | | 0 | | 0,300 | |  | | 116,000 | | 1,000 | | 0,300 | | | 0,100 |
| 3 | | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | | 404 (СР №377) | | 205 | | 0,165 | | 0,036 | | 15,161 | | 61,626 | | 0,020 | | 0 | | 0,000 | | 0,010 | | 14,528 | | 6,050 | | 5,264 | | | 0,569 |
| 4 | | Печенье весовое 1/20 /комплексы/ | | -/- | | 20 | | 1,480 | | 1,880 | | 14,620 | | 81,320 | | 0,026 | | 0 | |  | |  | | 5,200 | | 16,800 | | 6,000 | | | 0,280 |
| *Итого:* | | | | | | | | **496,925** | | **496,925** | | **496,925** | | **496,925** | | **0,192** | | **0** | | **0,341** | | **1,030** | | **262,423** | | **201,303** | | **63,258** | | | **2,171** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60 | | 1114 (СР № 20) | | 60 | | 0,368 | | 4,857 | | 2,022 | | 53,271 | | 0,015 | | 0 | | 0,006 | | 2,133 | | 11,628 | | 13,926 | | 7,512 | | | 0,177 |
| 2 | | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | 1442 (СР № 88) | | 200 | | 4,079 | | 7,151 | | 13,439 | | 234,433 | | 0,054 | | 0 | | 0,172 | | 1,996 | | 46,214 | | 40,034 | | 19,708 | | | 0,919 |
| 3 | | Макаронник с курицей 1/200 | | 1509 ( СР № 285) | | 200 | | 21,671 | | 7,118 | | 51,685 | | 357,481 | | 0,150 | | 0 | | 0,160 | | 3,637 | | 35,575 | | 167,300 | | 68,050 | | | 2,058 |
| 4 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 5 | | Компот из яблок 1/200 | | 1690 (СР № 342) | | 200 | | 0,080 | | 0,080 | | 16,930 | | 68,760 | | 0,006 | | 36 | |  | | 0,040 | | 12,200 | | 2,206 | | 3,700 | | | 0,487 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **30,139** | | **19,944** | | **108,466** | | **763,914** | | **0,345** | | **36** | | **0,337** | | **9,185** | | **125,417** | | **339,866** | | **133,170** | | | **6,340** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **527,064** | | **516,869** | | **605,391** | | **1260,839** | | **0,537** | | **36** | | **0,679** | | **10,215** | | **387,840** | | **541,168** | | **196,428** | | | **8,512** |
| **04 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Кукуруза конс порционная 1/20 | | 1115 | | 20 | | 0,440 | | 0,080 | | 2,240 | | 11,440 | | 0,004 | | 0 | |  | |  | | 8,400 | | 8,200 | | 2,600 | | |  |
| 2 | | Сосиска отварная 1/50 | | 172 (СР № 243) | | 50 | | 5,650 | | 11,000 | | 0,595 | | 123,980 | | 0,090 | | 0 | |  | |  | | 12,000 | | 73,000 | | 8,500 | | | 0,900 |
| 3 | | Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/ | | 1680 (СР № 302) | | 150 | | 6,657 | | 5,539 | | 30,046 | | 196,660 | | 0,226 | | 0 | | 0,021 | | 3,544 | | 22,005 | | 159,153 | | 106,401 | | | 3,573 |
| 4 | | Хлеб пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| 5 | | Чай заварной с сахаром 1/200 | | 1675 (СР № 376) | | 200 | | 0,120 | | 0,031 | | 15,011 | | 60,801 | | 0,000 | | 0 | | 0,000 | |  | | 12,528 | | 4,950 | | 4,664 | | | 0,539 |
| *Итого:* | | | | | | | | **15,495** | | **17,141** | | **64,152** | | **482,861** | | **0,401** | | **0** | | **0,021** | | **4,464** | | **68,133** | | **322,903** | | **144,965** | | | **6,812** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | | 182 (СР № 19) | | 60 | | 0,354 | | 4,882 | | 2,179 | | 54,068 | | 0,024 | | 0 | | 0,006 | | 2,235 | | 11,076 | | 14,478 | | 9,444 | | | 0,265 |
| 2 | | Суп гороховый на бульоне 1/200 | | 1764 (СР № 102) | | 200 | | 6,747 | | 6,711 | | 21,843 | | 174,761 | | 0,189 | | 0 | | 0,166 | | 2,032 | | 43,174 | | 86,754 | | 32,708 | | | 1,847 |
| 3 | | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200 | | 1728 (СР № 259) | | 200 | | 13,135 | | 21,457 | | 40,705 | | 408,468 | | 0,627 | | 0 | | 0,320 | | 3,780 | | 41,440 | | 200,145 | | 57,908 | | | 2,573 |
| 4 | | Компот из ягод з/м 1/200 | | 1658 (СР № 342) | | 200 | | 0,160 | | 0,060 | | 16,890 | | 68,740 | | 0,012 | | 36 | |  | | 0,120 | | 13,000 | | 4,006 | | 3,700 | | | 0,147 |
| 5 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **24,337** | | **33,848** | | **106,007** | | **826,007** | | **0,972** | | **36** | | **0,491** | | **9,546** | | **128,490** | | **421,782** | | **137,960** | | | **7,532** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **39,832** | | **50,989** | | **170,159** | | **1 298,868** | | **1,373** | | **36** | | **0,513** | | **14,010** | | **196,623** | | **744,685** | | **282,925** | | | **14,344** |
| **05 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Каша пшенная молочная с маслом 1/200 | | 1676 (СР № 175) | |  | | 5,963 | | 7,465 | | 29,098 | | 207,429 | | 0,020 | | 0 | |  | |  | | 8,000 | | 12,900 | | 4,200 | | | 0,300 |
| 2 | | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15 | | 14 (СР №3) | | 50 | | 5,956 | | 7,984 | | 12,260 | | 144,72 | | 0,065 | | 0 | | 0,052 | | 0,800 | | 161,100 | | 149,700 | | 25,370 | | | 1,360 |
| 3 | | Кофейный напиток с молоком 1/200 | | 1713 (Р № 379) | | 200 | | 1,754 | | 1,512 | | 19,559 | | 98,856 | | 0,000 | | 0 | | 0,014 | | 0,007 | | 79,936 | | 54,897 | | 10,040 | | | 0,114 |
| 4 | | Фрукты свежие(v)1/150 | | -/- | | 150 | | 0,975 | | 0,450 | | 13,425 | | 61,6 | | 0,053 | | 0 | |  | | 0,300 | | 37,500 | | 25,500 | | 16,500 | | | 1,875 |
| *Итого:* | | | | | | | | **8,975** | | **10,006** | | **51,844** | | **512,605** | | **0,138** | | **0** | | **0,066** | | **1,107** | | **286,536** | | **242,997** | | **56,110** | | | **3,649** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из помидоров с луком 1/60 | | 1112 (СР № 23) | | 60 | | 0,386 | | 4,908 | | 7,009 | | 73,749 | | 0,033 | | 0 | | 0,005 | | 2,321 | | 11,218 | | 16,826 | | 10,928 | | | 0,378 |
| 2 | | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | 1439 (СР № 82) | | 200 | | 4,047 | | 7,143 | | 16,471 | | 146,361 | | 0,049 | | 0 | | 0,172 | | 2,000 | | 46,194 | | 44,034 | | 21,988 | | | 1,193 |
| 3 | | Капуста тушеная 1/150 | | 1718 (СР № 321) | | 150 | | 3,660 | | 5,465 | | 19,925 | | 143,527 | | 0,069 | | 0 | | 0,060 | | 2,580 | | 93,372 | | 64,671 | | 32,934 | | | 1,369 |
| 4 | | Тефтеля куриная в соусе 1/80 | | 1763 (СР № 301) | | 80 | | 12,694 | | 4,467 | | 16,820 | | 158,257 | | 0,067 | | 0 | | 0,032 | | 1,754 | | 14,807 | | 105,894 | | 47,714 | | | 0,940 |
| 4 | | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | | 1670 (СР № 359) | | 200 | | 0,072 | |  | | 31,700 | | 127,088 | |  | | 36 | |  | |  | | 8,424 | | 0,005 | | 1,800 | | | 0,037 |
| 6 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **24,801** | | **22,721** | | **116,316** | | **768,952** | | **0,338** | | **36** | | **0,269** | | **10,036** | | **193,815** | | **347,830** | | **149,564** | | | **6,617** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **33,776** | | **32,726** | | **168,160** | | **1281,557** | | **0,476** | | **36** | | **0,335** | | **11,143** | | **480,351** | | **590,827** | | **205,674** | | | **10,266** |
| **06 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Макароны отварные с маслом и сыром 1/150/15 | | 1116 (СР № 204) | | 165 | | 9,895 | | 8,559 | | 40,782 | | 279,734 | | 0,103 | | 0 | | 0,053 | | 1,325 | | 167,753 | | 142,943 | | 17,841 | | | 0,978 |
| 2 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 3 | | Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ) | | -/- | | 130 | | 4,200 | | 3,300 | | 8,800 | | 81,700 | | 0,010 | | 0 | | 0,100 | |  | | 3,000 | | 0,950 | | 0,150 | | | 0,100 |
| 4 | | Какао с молоком 1/200 | | 1707 (СР № 382) | | 200 | | 3,386 | | 2,800 | | 19,974 | | 118,640 | | 0,002 | | 0 | | 0,020 | | 0,006 | | 127,510 | | 103,103 | | 23,500 | | | 0,586 |
| *Итого:* | | | | | | | | **18,795** | | **14,905** | | **77,686** | | **520,064** | | **0,115** | | **0** | | **0,173** | | **1,331** | | **298,263** | | **246,996** | | **41,491** | | | **1,664** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60 | | 1114 (СР № 20) | | 60 | | 0,368 | | 4,857 | | 2,022 | | 53,271 | | 0,015 | | 0 | | 0,006 | | 2,133 | | 11,628 | | 13,926 | | 7,512 | | | 0,177 |
| 2 | | Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200 | | 1454 (СР №99) | | 200 | | 3,941 | | 7,979 | | 13,707 | | 142,405 | | 0,061 | | 0 | | 0,178 | | 1,970 | | 39,534 | | 41,794 | | 17,748 | | | 0,823 |
| 3 | | Булгур с курицей 1/200 | | 1423 (СР № 291) | | 200 | | 21,075 | | 10,054 | | 45,185 | | 355,524 | | 0,057 | | 0 | | 0,320 | | 3,727 | | 25,588 | | 114,659 | | 57,576 | | | 1,078 |
| 4 | | Сок фруктовый разливной 1/200 | | -/- | | 200 | |  | |  | | 26,000 | | 104,300 | |  | | 0 | |  | |  | | 8,424 | | 0,005 | | 1,800 | | | 0,037 |
| 5 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **29,397** | | **23,628** | | **117,004** | | **798,258** | | **0,252** | | **0** | | **0,503** | | **9,210** | | **104,974** | | **286,784** | | **118,836** | | | **4,814** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **48,192** | | **38,533** | | **194,69** | | **1318,322** | | **0,368** | | **0** | | **0,676** | | **10,541** | | **403,237** | | **533,780** | | **160,327** | | | **6,478** |
| **07 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | | 1721(СР № 175) | | 200 | | 4,763 | | 7,255 | | 27,838 | | 195,699 | | 0,103 | | 0 | | 0,041 | | 0,300 | | 123,095 | | 177,453 | | 47,794 | | | 0,772 |
| 2 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 3 | | Творог натуральный зерненый 1/140 (ЗФ) | | -/- | | 140 | | 11,200 | | 7,000 | | 3,900 | | 123,400 | | 0,010 | | 0 | | 0,300 | |  | | 116,000 | | 1,000 | | 0,300 | | | 0,100 |
| 4 | | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | | 404 (СР №377) | | 205 | | 0,165 | | 0,036 | | 15,161 | | 61,626 | | 0,020 | | 0 | | 0,000 | | 0,010 | | 14,528 | | 6,050 | | 5,264 | | | 0,569 |
| 5 | | Печенье весовое 1/20 /комплексы/ | | -/- | | 20 | | 1,480 | | 1,880 | | 14,620 | | 81,320 | | 0,026 | | 0 | |  | |  | | 5,200 | | 16,800 | | 6,000 | | | 0,280 |
| *Итого:* | | | | | | | | **18,922** | | **16,417** | | **69,649** | | **502,035** | | **0,159** | | **0** | | **0,341** | | **0,310** | | **258,823** | | **201,303** | | **59,358** | | | **1,721** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат Витаминный с морковью 1/60 | | 87 (СР №49) | | 60 | | 0,631 | | 3,664 | | 3,732 | | 50,431 | | 0,031 | | 0 | | 0,722 | | 1,763 | | 16,035 | | 26,076 | | 17,082 | | | 0,361 |
| 2 | | Свекольник со сметаной на бульоне 1/200 | | 1440 (СР № 81) | | 200 | | 3,839 | | 7,143 | | 16,371 | | 145,129 | | 0,049 | | 0 | | 0,172 | | 1,988 | | 38,914 | | 41,394 | | 20,348 | | | 1,133 |
| 3 | | Тефтеля мясная в соусе 1/80 | | 134 (СР № 279) | | 80 | | 8,137 | | 13,054 | | 16,122 | | 214,523 | | 0,340 | | 0 | | 0,032 | | 1,655 | | 15,357 | | 95,228 | | 18,838 | | | 0,852 |
| 4 | | Макароны отварные с маслом 1/150 | | 1669 (СР № 309) | | 150 | | 5,950 | | 4,569 | | 40,782 | | 228,044 | | 0,099 | | 0 | | 0,021 | | 1,265 | | 17,753 | | 52,943 | | 9,591 | | | 0,978 |
| 5 | | Компот из изюма 1/200 | | 1201 (СР № 348) | | 200 | | 0,435 | | 0,090 | | 24,870 | | 102,030 | | 0,030 | | 36 | |  | |  | | 21,000 | | 19,356 | | 8,200 | | | 0,497 |
| 6 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **22,933** | | **29,258** | | **126,267** | | **860,127** | | **0,668** | | **36** | | **0,947** | | **8,051** | | **128,859** | | **351,396** | | **108,259** | | | **6,521** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **41,855** | | **45,675** | | **195,916** | | **1362,162** | | **0,827** | | **36** | | **1,288** | | **8,361** | | **387,682** | | **552,699** | | **167,617** | | | **8,243** |
| **08 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Кукуруза конс порционная 1/20 | | 1115 | | 20 | | 0,440 | | 0,080 | | 2,240 | | 11,440 | | 0,004 | | 0 | |  | |  | | 8,400 | | 8,200 | | 2,600 | | |  |
| 2 | | Сосиска отварная 1/50 | | 172 (СР № 243) | | 50 | | 5,650 | | 11,000 | | 0,595 | | 123,980 | | 0,090 | | 0 | |  | |  | | 12,000 | | 73,000 | | 8,500 | | | 0,900 |
| 3 | | Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/ | | 1680 (СР № 302) | | 150 | | 6,657 | | 5,539 | | 30,046 | | 196,660 | | 0,226 | | 0 | | 0,021 | | 3,544 | | 22,005 | | 159,153 | | 106,401 | | | 3,573 |
| 4 | | Хлеб пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| 5 | | Кофейный напиток с молоком 1/200 | | 1713 (Р № 379) | | 200 | | 1,754 | | 1,512 | | 19,559 | | 98,856 | | 0,000 | | 0 | | 0,014 | | 0,007 | | 79,936 | | 54,897 | | 10,040 | | | 0,114 |
| *Итого:* | | | | | | | | **17,129** | | **18,622** | | **68,700** | | **510,916** | | **0,401** | | **0** | | **0,035** | | **4,471** | | **135,541** | | **372,850** | | **150,341** | | | **6,387** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60 | | 1752 (СР № 45) | | 60 | | 0,821 | | 2,454 | | 2,649 | | 35,971 | | 0,016 | | 0 | | 0,002 | | 1,101 | | 24,372 | | 16,584 | | 8,559 | | | 0,304 |
| 2 | | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | 1442 (СР № 88) | | 200 | | 4,079 | | 7,151 | | 13,439 | | 234,433 | | 0,054 | | 0 | | 0,172 | | 1,996 | | 46,214 | | 40,034 | | 19,708 | | | 0,919 |
| 3 | | Рыба тушеная 1/80 | | 1453 (СР № 229) | | 80 | | 12,397 | | 4,617 | | 4,219 | | 108,016 | | 0,098 | | 0 | | 0,147 | | 1,676 | | 30,654 | | 183,765 | | 30,613 | | | 0,696 |
| 4 | | Картофельное пюре с маслом 1/150 | | 1720 (СР № 312) | | 150 | | 3,260 | | 4,882 | | 22,053 | | 145,186 | | 0,154 | | 0 | | 0,026 | | 0,181 | | 46,605 | | 97,335 | | 32,999 | | | 1,231 |
| 6 | | Компот из яблок 1/200 | | 1690 (СР № 342) | | 200 | | 0,080 | | 0,080 | | 16,930 | | 68,760 | | 0,006 | | 36 | |  | | 0,040 | | 12,200 | | 2,206 | | 3,700 | | | 0,487 |
| 5 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **25,598** | | **21,710** | | **87,041** | | **745,943** | | **0,462** | | **36** | | **0,389** | | **6,872** | | **191,399** | | **466,332** | | **134,705** | | | **6,567** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **42,728** | | **40,332** | | **155,740** | | **1 156,860** | | **0,863** | | **36** | | **0,425** | | **11,343** | | **326,939** | | **839,182** | | **285,046** | | | **12,953** |
| **09 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | | 1694 (СР № 173) | | 200 | | 6,203 | | 8,335 | | 27,688 | | 210,579 | | 0,136 | | 0 | | 0,041 | | 1,020 | | 126,695 | | 177,453 | | 51,694 | | | 1,222 |
| 2 | | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15 | | 14 (СР №3) | | 50 | | 5,956 | | 7,984 | | 12,260 | | 144,720 | | 0,065 | | 0 | | 0,052 | | 0,800 | | 161,100 | | 149,700 | | 25,370 | | | 1,360 |
| 3 | | Фрукты свежие(v)1/150 | | -/- | | 150 | | 0,975 | | 0,450 | | 13,425 | | 81,65 | | 0,053 | | 0 | |  | | 0,300 | | 37,500 | | 25,500 | | 16,500 | | | 1,875 |
| 4 | | Чай заварной с сахаром 1/200 | | 1675 (СР № 376) | | 200 | | 0,120 | | 0,031 | | 15,011 | | 60,801 | | 0,000 | | 0 | | 0,000 | |  | | 12,528 | | 4,950 | | 4,664 | | | 0,539 |
| *Итого:* | | | | | | | | **13,254** | | **16,800** | | **68,384** | | **497,75** | | **0,254** | | **0** | | **0,093** | | **2,120** | | **337,823** | | **357,603** | | **98,228** | | | **4,996** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | | 182 (СР № 19) | | 60 | | 0,354 | | 4,882 | | 2,179 | | 54,068 | | 0,024 | | 0 | | 0,006 | | 2,235 | | 11,076 | | 14,478 | | 9,444 | | | 0,265 |
| 2 | | Суп гороховый на бульоне 1/200 | | 1764 (СР № 102) | | 200 | | 6,747 | | 6,711 | | 21,843 | | 174,761 | | 0,189 | | 0 | | 0,166 | | 2,032 | | 43,174 | | 86,754 | | 32,708 | | | 1,847 |
| 3 | | Плов с курицей 1/200 | | 1443 (СР № 291) | | 200 | | 17,858 | | 10,328 | | 45,582 | | 346,712 | | 0,224 | | 0 | | 0,320 | | 4,120 | | 45,300 | | 272,503 | | 112,480 | | | 2,077 |
| 4 | | Компот из ягод з/м 1/200 | | 1658 (СР № 342) | | 200 | | 0,160 | | 0,060 | | 16,890 | | 68,740 | | 0,012 | | 36 | |  | | 0,120 | | 13,000 | | 4,006 | | 3,700 | | | 0,147 |
| 5 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **29,061** | | **22,719** | | **110,884** | | **764,251** | | **0,569** | | **36** | | **0,491** | | **9,887** | | **132,350** | | **494,141** | | **192,532** | | | **7,036** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **42,315** | | **39,519** | | **179,269** | | **1 242,001** | | **0,822** | | **36** | | **0,584** | | **12,007** | | **470,173** | | **851,743** | | **290,760** | | | **12,033** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Горошек конс порционный 1/20 | | 965 | | 20 | | 0,620 | | 0,040 | | 1,300 | | 8,040 | | 0,022 | | 0 | |  | | 0,040 | | 4,000 | | 12,400 | | 4,200 | | | 0,140 |
| 2 | | Омлет 1/150 | | 1706 (СР № 210) | | 150 | | 12,170 | | 15,483 | | 1,854 | | 235,441 | | 0,063 | | 0 | | 0,230 | | 3,780 | | 86,970 | | 196,876 | | 15,000 | | | 2,319 |
| 3 | | Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 | | 1468 (СР №1) | | 40 | | 2,051 | | 7,619 | | 12,325 | | 126,075 | | 0,061 | | 0 | | 0,040 | | 0,790 | | 12,300 | | 61,200 | | 17,140 | | | 1,370 |
| 4 | | Какао с молоком 1/200 | | 1707 (СР № 382) | | 200 | | 3,386 | | 2,800 | | 19,974 | | 118,640 | | 0,002 | | 0 | | 0,020 | | 0,006 | | 127,510 | | 103,103 | | 23,500 | | | 0,586 |
| *Итого:* | | | | | | | | **18,227** | | **25,942** | | **35,453** | | **488,196** | | **0,148** | | **0** | | **0,290** | | **4,616** | | **230,780** | | **373,579** | | **59,840** | | | **4,416** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60 | | 1114 (СР № 20) | | 60 | | 0,368 | | 4,857 | | 2,022 | | 53,271 | | 0,015 | | 0 | | 0,006 | | 2,133 | | 11,628 | | 13,926 | | 7,512 | | | 0,177 |
| 2 | | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | 1439 (СР № 82) | | 200 | | 4,047 | | 7,143 | | 16,471 | | 146,361 | | 0,049 | | 0 | | 0,172 | | 2,000 | | 46,194 | | 44,034 | | 21,988 | | | 1,193 |
| 3 | | Оладьи из печени в белом соусе 1/80 | | 1713 (СР № 282) | | 80 | | 10,162 | | 8,322 | | 17,706 | | 186,370 | | 0,029 | | 0 | | 0,386 | | 2,482 | | 21,881 | | 170,380 | | 12,578 | | | 3,483 |
| 4 | | Картофельное пюре с маслом 1/150 | | 1720 (СР № 312) | | 150 | | 3,260 | | 4,882 | | 22,053 | | 145,186 | | 0,154 | | 0 | | 0,026 | | 0,181 | | 46,605 | | 97,335 | | 32,999 | | | 1,231 |
| 5 | | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | | 1670 (СР № 359) | | 200 | | 0,072 | |  | | 31,700 | | 127,088 | |  | | 36 | |  | |  | | 8,424 | | 0,005 | | 1,800 | | | 0,037 |
| 6 | | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | | 0,900 |
| 7 | | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | | **21,850** | | **25,942** | | **114,342** | | **778,245** | | **0,367** | | **36** | | **0,588** | | **8,175** | | **154,532** | | **442,081** | | **111,077** | | | **8,820** |
| ***Всего:*** | | | | | | | | **40,076** | | **51,884** | | **149,795** | | **1 226,441** | | **0,515** | | **36** | | **0,879** | | **12,791** | | **385,312** | | **815,660** | | **170,917** | | | **13,236** |
| Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся (старшая школа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| средних образовательных учреждения Калининградской области | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2020 -2021 г.г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная градация от 11лет ; 55-60 % 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** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Ca** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** |
| **01 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром 1/180/20 | | 1767 (СР № 204) | | 200 | | 12,400 | | 10,802 | | 48,938 | | 342,573 | | 0,124 | | 0 | | 0,067 | | 1,598 | | 221,303 | | 183,531 | | 22,509 | | 1,174 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| 3 | Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ) | | -/- | | 130 | | 4,200 | | 3,300 | | 8,800 | | 81,700 | | 0,010 | | 0 | | 0,100 | |  | | 3,000 | | 0,950 | | 0,150 | | 0,100 |
| 4 | Какао с молоком 1/200 | | 1707 (СР № 382) | | 200 | | 3,386 | | 2,800 | | 19,974 | | 118,640 | | 0,002 | | 0 | | 0,020 | | 0,006 | | 127,510 | | 103,103 | | 23,500 | | 0,586 |
| *Итого:* | | | | | | | **21,3** | | **17,148** | | **85,842** | | **582,903** | | **0,136** | | **0** | | **0,187** | | **1,604** | | **351,813** | | **287,584** | | **46,159** | | **1,860** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный с морковью 1/100 | | 87 (СР №49) | | 100 | | 1,052 | | 6,107 | | 6,221 | | 84,052 | | 0,051 | | 0 | | 1,203 | | 2,939 | | 26,725 | | 43,460 | | 28,470 | | 0,602 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | | 1438 (СР № 96) | | 250 | | 5,468 | | 9,169 | | 23,506 | | 198,421 | | 0,083 | | 0 | | 0,222 | | 2,838 | | 42,013 | | 78,562 | | 25,070 | | 1,246 |
| 3 | Тефтеля куриная в соусе 1/100 | | 1770 (СР № 301) | | 100 | | 16,564 | | 6,789 | | 21,196 | | 212,140 | | 0,086 | | 0 | | 0,032 | | 2,697 | | 18,547 | | 137,802 | | 62,126 | | 1,211 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/ | | 1680 (СР № 302) | | 180 | | 7,988 | | 6,647 | | 36,055 | | 235,992 | | 0,272 | | 0 | | 0,025 | | 4,253 | | 26,406 | | 190,984 | | 127,681 | | 4,287 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | | 116 (СР №389) | | 200 | | 0,000 | | 0,000 | | 26,000 | | 104,003 | |  | | 0 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 7 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **35,015** | | **29,450** | | **137,368** | | **954,577** | | **0,611** | | **0** | | **1,483** | | **14,106** | | **133,490** | | **567,208** | | **277,547** | | **10,046** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **56,315** | | **46,598** | | **223,21** | | **1537,48** | | **0,748** | | **0** | | **1,670** | | **15,710** | | **485,303** | | **854,792** | | **323,706** | | **11,906** |
| **02 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет 1/200 | | 1706 (СР № 210) | | 200 | | 16,226 | | 20,644 | | 2,472 | | 260,588 | | 0,084 | | 0 | | 0,307 | | 5,040 | | 115,960 | | 262,501 | | 20,000 | | 3,092 |
| 2 | Горошек конс порционный 1/20 | | 965 | | 20 | | 0,620 | | 0,040 | | 1,300 | | 8,040 | | 0,022 | | 0 | |  | | 0,040 | | 4,000 | | 12,400 | | 4,200 | | 0,140 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 | | 1468 (СР №1) | | 40 | | 2,051 | | 7,619 | | 12,325 | | 126,075 | | 0,061 | | 0 | | 0,040 | | 0,790 | | 12,300 | | 61,200 | | 17,140 | | 1,370 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | | 1713 (Р № 379) | | 200 | | 1,754 | | 1,512 | | 19,559 | | 98,856 | | 0,000 | | 0 | | 0,014 | | 0,007 | | 79,936 | | 54,897 | | 10,040 | | 0,114 |
| *Итого:* | | | | | | | **20,651** | | **29,815** | | **35,656** | | **493,559** | | **0,167** | | **0** | | **0,361** | | **5,877** | | **212,196** | | **390,998** | | **51,380** | | **4,716** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100 | | 1752 (СР № 45) | | 100 | | 1,369 | | 4,091 | | 4,416 | | 59,952 | | 0,027 | | 0 | | 0,003 | | 1,835 | | 40,620 | | 27,640 | | 14,265 | | 0,507 |
| 2 | Суп Полевой с рыбой 1/250 | | 1150 (СР № 115) | | 250 | | 2,892 | | 4,469 | | 26,421 | | 157,477 | | 0,131 | | 0 | |  | | 2,112 | | 31,443 | | 72,064 | | 28,385 | | 1,082 |
| 3 | Плов с мясом 1/250 | | 1692 (Ср № 265) | | 250 | | 16,028 | | 26,323 | | 56,718 | | 527,883 | | 0,707 | | 0 | | 0,400 | | 5,020 | | 56,825 | | 328,029 | | 97,525 | | 2,497 |
| 4 | Компот из изюма 1/200 | | 1201 (СР № 348) | | 200 | | 0,435 | | 0,090 | | 24,870 | | 102,030 | | 0,030 | | 42 | |  | |  | | 21,000 | | 19,356 | | 8,200 | | 0,497 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **24,665** | | **35,710** | | **136,814** | | **967,311** | | **1,015** | | **42** | | **0,403** | | **10,346** | | **169,687** | | **563,488** | | **182,575** | | **7,282** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **45,317** | | **65,525** | | **172,470** | | **1 460,871** | | **1,182** | | **42** | | **0,764** | | **16,224** | | **381,883** | | **954,486** | | **233,955** | | **11,999** |
| **03 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | | 1694 (СР № 173) | | 200 | | 6,203 | | 8,335 | | 27,688 | | 210,579 | | 0,136 | | 0 | | 0,041 | | 1,020 | | 126,695 | | 177,453 | | 51,694 | | 1,222 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| 3 | Творог зерненый 1/140 (ЗФ) | | -/- | | 140 | | 11,200 | | 7,000 | | 3,900 | | 123,400 | | 0,010 | | 0 | | 0,300 | |  | | 116,000 | | 1,000 | | 0,300 | | 0,100 |
| 2 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | | 404 (СР №377) | | 205 | | 0,165 | | 0,036 | | 15,161 | | 61,626 | | 0,020 | | 0 | | 0,000 | | 0,010 | | 14,528 | | 6,050 | | 5,264 | | 0,569 |
| 4 | Печенье весовое 1/20 /комплексы/ | | -/- | | 20 | | 1,480 | | 1,880 | | 14,620 | | 81,320 | | 0,026 | | 0 | |  | |  | | 5,200 | | 16,800 | | 6,000 | | 0,280 |
| *Итого:* | | | | | | | **20,362** | | **17,497** | | **69,499** | | **516,915** | | **0,192** | | **0** | | **0,341** | | **1,030** | | **262,423** | | **201,303** | | **63,258** | | **2,171** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/100 | | 1114 (СР № 20) | | 100 | | 0,613 | | 8,095 | | 3,370 | | 88,784 | | 0,025 | | 0 | | 0,009 | | 3,555 | | 19,380 | | 23,210 | | 12,520 | | 0,294 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | | 1442 (СР № 88) | | 250 | | 5,098 | | 8,939 | | 16,799 | | 268,041 | | 0,068 | | 0 | | 0,215 | | 2,495 | | 57,768 | | 50,042 | | 24,635 | | 1,149 |
| 3 | Макаронник с курицей 1/250 | | 1509 ( СР № 285) | | 250 | | 27,088 | | 8,897 | | 64,606 | | 446,851 | | 0,188 | | 0 | | 0,200 | | 4,546 | | 44,469 | | 209,125 | | 85,063 | | 2,572 |
| 4 | Компот из яблок 1/200 | | 1690 (СР № 342) | | 200 | | 0,080 | | 0,080 | | 16,930 | | 68,760 | | 0,006 | | 42 | |  | | 0,040 | | 12,200 | | 2,206 | | 3,700 | | 0,487 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **36,822** | | **26,749** | | **126,094** | | **992,406** | | **0,406** | | **42** | | **0,424** | | **12,015** | | **153,616** | | **400,983** | | **160,118** | | **7,202** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **55,870** | | **44,000** | | **187,464** | | **1 369,331** | | **0,598** | | **42** | | **0,765** | | **13,045** | | **416,039** | | **602,286** | | **223,376** | | **9,373** |
| **04 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сосиска отварная 1/50 | | 172 (СР № 243) | | 50 | | 5,650 | | 11,000 | | 0,595 | | 123,980 | | 0,090 | | 0 | |  | |  | | 12,000 | | 73,000 | | 8,500 | | 0,900 |
| 2 | Кукуруза конс порционная 1/20 | | 1115 | | 20 | | 0,440 | | 0,080 | | 2,240 | | 11,440 | | 0,004 | | 0 | |  | |  | | 8,400 | | 8,200 | | 2,600 | |  |
| 3 | Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/ | | 1680 (СР № 302) | | 180 | | 7,988 | | 6,647 | | 36,055 | | 235,992 | | 0,272 | | 0 | | 0,025 | | 4,253 | | 26,406 | | 190,984 | | 127,681 | | 4,287 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 5 | Чай заварной с сахаром 1/200 | | 1675 (СР № 376) | | 200 | | 0,120 | | 0,031 | | 15,011 | | 60,801 | | 0,000 | | 0 | | 0,000 | |  | | 12,528 | | 4,950 | | 4,664 | | 0,539 |
| *Итого:* | | | | | | | **16,826** | | **18,249** | | **70,161** | | **512,193** | | **0,446** | | **0** | | **0,026** | | **5,173** | | **72,534** | | **354,734** | | **166,245** | | **7,527** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100 | | 182 (СР № 19) | | 100 | | 0,590 | | 8,136 | | 3,632 | | 90,114 | | 0,040 | | 0 | | 0,009 | | 3,725 | | 18,460 | | 24,130 | | 15,740 | | 0,441 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | | 1764 (СР № 102) | | 250 | | 8,433 | | 8,389 | | 27,304 | | 218,451 | | 0,236 | | 0 | | 0,207 | | 2,540 | | 53,968 | | 108,442 | | 40,885 | | 2,309 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/250 | | 1728 (СР № 259) | | 250 | | 16,418 | | 26,821 | | 50,881 | | 510,585 | | 0,784 | | 0 | | 0,400 | | 4,724 | | 51,800 | | 250,181 | | 72,385 | | 3,216 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/200 | | 1658 (СР № 342) | | 200 | | 0,160 | | 0,060 | | 16,890 | | 68,740 | | 0,012 | | 42 | |  | | 0,120 | | 13,000 | | 4,006 | | 3,700 | | 0,147 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **29,544** | | **44,144** | | **123,097** | | **1 007,860** | | **1,192** | | **42** | | **0,617** | | **12,489** | | **157,028** | | **503,159** | | **166,910** | | **8,813** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **46,370** | | **62,393** | | **193,258** | | **1 520,053** | | **1,638** | | **42** | | **0,642** | | **17,662** | | **229,562** | | **857,893** | | **333,155** | | **16,340** |
| **05 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная молочная с маслом 1/200 | | 1676 (СР № 175) | | 200 | | 5,963 | | 7,465 | | 29,098 | | 207,429 | | 0,127 | | 0 | | 0,041 | | 0,840 | | 119,195 | | 148,953 | | 37,894 | | 0,952 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15 | | 14 (СР №3) | | 50 | | 5,956 | | 7,984 | | 12,260 | | 144,720 | | 0,065 | | 0 | | 0,052 | | 0,800 | | 161,100 | | 149,700 | | 25,370 | | 1,360 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | | 1713 (Р № 379) | | 200 | | 1,754 | | 1,512 | | 19,559 | | 98,856 | | 0,000 | | 0 | | 0,014 | | 0,007 | | 79,936 | | 54,897 | | 10,040 | | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие(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:* | | | | | | | **14,648** | | **17,411** | | **74,342** | | **512,655** | | **0,245** | | **0** | | **0,107** | | **1,947** | | **397,731** | | **379,050** | | **89,804** | | **4,301** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из помидоров с луком 1/100 | | 1112 (СР № 23) | | 100 | | 0,643 | | 8,179 | | 11,682 | | 122,914 | | 0,055 | | 0 | | 0,008 | | 3,869 | | 18,697 | | 28,043 | | 18,214 | | 0,630 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | | 1439 (СР № 82) | | 250 | | 5,058 | | 8,929 | | 20,589 | | 182,951 | | 0,061 | | 0 | | 0,215 | | 2,500 | | 57,743 | | 55,042 | | 27,485 | | 1,491 |
| 3 | Тефтеля куриная в соусе 1/100 | | 1770 (СР № 301) | | 100 | | 16,564 | | 6,789 | | 21,196 | | 212,140 | | 0,086 | | 0 | | 0,032 | | 2,697 | | 18,547 | | 137,802 | | 62,126 | | 1,211 |
| 4 | Капуста тушеная 1/180 | | 1718 (СР № 321) | | 180 | | 4,393 | | 6,558 | | 23,911 | | 172,232 | | 0,083 | | 0 | | 0,072 | | 3,096 | | 112,046 | | 77,605 | | 39,521 | | 1,643 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | | 1670 (СР № 359) | | 200 | | 0,072 | |  | | 31,700 | | 127,088 | |  | | 42 | |  | |  | | 8,424 | | 0,005 | | 1,800 | | 0,037 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 7 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **30,672** | | **31,193** | | **133,467** | | **937,296** | | **0,405** | | **42** | | **0,327** | | **13,542** | | **235,257** | | **414,898** | | **183,345** | | **7,712** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **45,321** | | **48,604** | | **207,809** | | **1 449,951** | | **0,650** | | **42** | | **0,434** | | **15,489** | | **632,987** | | **793,948** | | **273,149** | | **12,013** |
| **06 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром 1/150/15 | | 1116 (СР № 204) | | 165 | | 9,895 | | 8,559 | | 40,782 | | 279,734 | | 0,103 | | 0 | | 0,053 | | 1,325 | | 167,753 | | 142,943 | | 17,841 | | 0,978 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| 2 | Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ) | | -/- | | 130 | | 4,200 | | 3,300 | | 8,800 | | 81,700 | | 0,010 | | 0 | | 0,100 | |  | | 3,000 | | 0,950 | | 0,150 | | 0,100 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | | 1707 (СР № 382) | | 200 | | 3,386 | | 2,800 | | 19,974 | | 118,640 | | 0,002 | | 0 | | 0,020 | | 0,006 | | 127,510 | | 103,103 | | 23,500 | | 0,586 |
| *Итого:* | | | | | | | **18,795** | | **14,905** | | **77,686** | | **520,064** | | **0,115** | | **0** | | **0,173** | | **1,331** | | **298,263** | | **246,996** | | **41,491** | | **1,664** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/100 | | 1114 (СР № 20) | | 100 | | 0,613 | | 8,095 | | 3,370 | | 88,784 | | 0,025 | | 0 | | 0,009 | | 3,555 | | 19,380 | | 23,210 | | 12,520 | | 0,294 |
| 2 | Суп овощной со сметаной на бульоне 1/250 | | 1454 (СР №99) | | 250 | | 4,926 | | 9,974 | | 17,134 | | 178,006 | | 0,076 | | 0 | | 0,222 | | 2,462 | | 49,418 | | 52,242 | | 22,185 | | 1,029 |
| 3 | Булгур с курицей 1/250 | | 1423 (СР № 291)¶ | | 250 | | 26,344 | | 12,568 | | 56,481 | | 444,406 | | 0,071 | | 0 | | 0,400 | | 4,659 | | 31,985 | | 143,324 | | 71,970 | | 1,347 |
| 4 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | | 116 (СР №389) | | 200 | | 0,000 | | 0,000 | | 26,000 | | 104,003 | |  | | 0 | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **35,824** | | **31,375** | | **127,375** | | **935,168** | | **0,292** | | **0** | | **0,632** | | **12,056** | | **120,583** | | **335,176** | | **140,875** | | **5,370** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **53,305** | | **46,033** | | **196,931** | | **1 415,243** | | **0,407** | | **0** | | **0,804** | | **13,387** | | **418,845** | | **582,172** | | **182,366** | | **7,034** |
| **07 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | | 1721(СР № 175) | | 200 | | 4,763 | | 7,255 | | 27,838 | | 195,699 | | 0,103 | | 0 | | 0,041 | | 0,300 | | 123,095 | | 177,453 | | 47,794 | | 0,772 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| 2 | Творог зерненый 1/140 (ЗФ) | | -/- | | 140 | | 11,200 | | 7,000 | | 3,900 | | 123,400 | | 0,010 | | 0 | | 0,300 | |  | | 116,000 | | 1,000 | | 0,300 | | 0,100 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | | 404 (СР №377) | | 205 | | 0,165 | | 0,036 | | 15,161 | | 61,626 | | 0,020 | | 0 | | 0,000 | | 0,010 | | 14,528 | | 6,050 | | 5,264 | | 0,569 |
| 4 | Печенье весовое 1/30 /комплексы/ | |  | | 30 | | 2,220 | | 2,820 | | 21,930 | | 121,980 | | 0,039 | | 0 | |  | |  | | 7,800 | | 25,200 | | 9,000 | | 0,420 |
| *Итого:* | | | | | | | **19,662** | | **17,357** | | **76,959** | | **542,695** | | **0,172** | | **0** | | **0,341** | | **0,310** | | **261,423** | | **209,703** | | **62,358** | | **1,861** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный с морковью 1/100 | | 87 (СР №49) | | 100 | | 1,052 | | 6,107 | | 6,221 | | 84,052 | | 0,051 | | 0 | | 1,203 | | 2,939 | | 26,725 | | 43,460 | | 28,470 | | 0,602 |
| 2 | Свекольник со сметаной на бульоне 1/250 | | 1440 (СР № 81) | | 250 | | 4,798 | | 8,929 | | 20,464 | | 181,411 | | 0,061 | | 0 | | 0,215 | | 2,485 | | 48,643 | | 51,742 | | 25,435 | | 1,416 |
| 3 | Тефтеля мясная в соусе 1/100 | | 1323 (СР № 279) | | 100 | | 10,689 | | 17,084 | | 20,968 | | 280,381 | | 0,445 | | 0 | | 0,032 | | 2,143 | | 18,547 | | 123,542 | | 23,909 | | 1,097 |
| 4 | Макароны отварные с маслом 1/180 | | 1669 (СР № 309) | | 180 | | 7,140 | | 5,482 | | 48,938 | | 273,653 | | 0,118 | | 0 | | 0,025 | | 1,518 | | 21,303 | | 63,531 | | 11,509 | | 1,174 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | | 1201 (СР № 348) | | 200 | | 0,435 | | 0,090 | | 24,870 | | 102,030 | | 0,030 | | 42 | |  | |  | | 21,000 | | 19,356 | | 8,200 | | 0,497 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 7 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **28,056** | | **38,430** | | **145,850** | | **1 041,497** | | **0,826** | | **42** | | **1,475** | | **10,465** | | **156,017** | | **418,031** | | **131,723** | | **7,486** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **47,718** | | **55,787** | | **222,809** | | **1584,19** | | **0,998** | | **42** | | **1,817** | | **10,775** | | **417,440** | | **627,734** | | **194,081** | | **9,347** |
| **08 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза конс порционная 1/20 | | 1115 | | 20 | | 0,440 | | 0,080 | | 2,240 | | 11,440 | | 0,004 | | 0 | |  | |  | | 8,400 | | 8,200 | | 2,600 | |  |
| 2 | Сосиска отварная 1/50 | | 172 (СР № 243) | | 50 | | 5,650 | | 11,000 | | 0,595 | | 123,980 | | 0,090 | | 0 | |  | |  | | 12,000 | | 73,000 | | 8,500 | | 0,900 |
| 3 | Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/ | | 1680 (СР № 302) | | 180 | | 7,988 | | 6,647 | | 36,055 | | 235,992 | | 0,272 | | 0 | | 0,025 | | 4,253 | | 26,406 | | 190,984 | | 127,681 | | 4,287 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | | 1713 (Р № 379) | | 200 | | 1,754 | | 1,512 | | 19,559 | | 98,856 | | 0,000 | | 0 | | 0,014 | | 0,007 | | 79,936 | | 54,897 | | 10,040 | | 0,114 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| *Итого:* | | | | | | | **18,461** | | **19,730** | | **74,709** | | **550,248** | | **0,446** | | **0** | | **0,040** | | **5,180** | | **139,942** | | **404,681** | | **171,621** | | **7,101** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100 | | 1752 (СР № 45) | | 100 | | 1,369 | | 4,091 | | 4,416 | | 59,952 | | 0,027 | | 0 | | 0,003 | | 1,835 | | 40,620 | | 27,640 | | 14,265 | | 0,507 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | | 1442 (СР № 88) | | 250 | | 5,098 | | 8,939 | | 16,799 | | 268,041 | | 0,068 | | 0 | | 0,215 | | 2,495 | | 57,768 | | 50,042 | | 24,635 | | 1,149 |
| 3 | Рыба тушеная 1/100 | | 1818 (СР№ 229) | | 100 | | 16,381 | | 6,144 | | 4,219 | | 137,695 | | 0,127 | | 0 | | 0,150 | | 2,212 | | 37,944 | | 241,365 | | 39,033 | | 0,864 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | | 1720 (СР № 312) | | 180 | | 3,911 | | 5,858 | | 26,464 | | 174,223 | | 0,185 | | 0 | | 0,031 | | 0,217 | | 55,926 | | 116,802 | | 39,598 | | 1,477 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | | 1690 (СР № 342) | | 200 | | 0,080 | | 0,080 | | 16,930 | | 68,760 | | 0,006 | | 42 | |  | | 0,040 | | 12,200 | | 2,206 | | 3,700 | | 0,487 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 7 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **30,781** | | **25,849** | | **93,217** | | **828,64** | | **0,533** | | **94,188** | | **0,398** | | **8,178** | | **224,258** | | **554,455** | | **155,431** | | **7,183** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **49,242** | | **45,579** | | **167,926** | | **1 278,888** | | **0,979** | | **95,933** | | **0,437** | | **13,358** | | **364,199** | | **959,136** | | **327,052** | | **14,285** |
| **09 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | | 1694 (СР № 173) | | 200 | | 6,203 | | 8,335 | | 27,688 | | 210,579 | | 0,136 | | 0 | | 0,041 | | 1,020 | | 126,695 | | 177,453 | | 51,694 | | 1,222 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15 | | 14 (СР №3) | | 50 | | 5,956 | | 7,984 | | 12,260 | | 144,720 | | 0,065 | | 0 | | 0,052 | | 0,800 | | 161,100 | | 149,700 | | 25,370 | | 1,360 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 | | 1468 (СР №1) | | 40 | | 2,051 | | 7,619 | | 12,325 | | 126,075 | | 0,061 | | 0 | | 0,040 | | 0,790 | | 12,300 | | 61,200 | | 17,140 | | 1,370 |
| 4 | Чай заварной с сахаром 1/200 | | 1675 (СР № 376) | | 200 | | 0,120 | | 0,031 | | 15,011 | | 60,801 | | 0,000 | | 0 | | 0,000 | |  | | 12,528 | | 4,950 | | 4,664 | | 0,539 |
| *Итого:* | | | | | | | **14,330** | | **23,969** | | **67,284** | | **542,175** | | **0,262** | | **0** | | **0,133** | | **2,610** | | **312,623** | | **393,303** | | **98,868** | | **4,491** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100 | | 182 (СР № 19) | | 100 | | 0,590 | | 8,136 | | 3,632 | | 90,114 | | 0,040 | | 0 | | 0,009 | | 3,725 | | 18,460 | | 24,130 | | 15,740 | | 0,441 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | | 1764 (СР № 102) | | 250 | | 8,433 | | 8,389 | | 27,304 | | 218,451 | | 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 | | 22,323 | | 12,910 | | 56,978 | | 433,390 | | 0,280 | | 0 | | 0,400 | | 5,150 | | 56,625 | | 340,629 | | 140,600 | | 2,597 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/200 | | 1658 (СР № 342) | | 200 | | 0,160 | | 0,060 | | 16,890 | | 68,740 | | 0,012 | | 42 | |  | | 0,120 | | 13,000 | | 4,006 | | 3,700 | | 0,147 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **35,448** | | **30,233** | | **129,193** | | **930,665** | | **0,688** | | **42** | | **0,617** | | **12,915** | | **161,853** | | **593,607** | | **235,125** | | **8,194** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **49,778** | | **54,202** | | **196,478** | | **1 472,840** | | **0,950** | | **42** | | **0,749** | | **15,525** | | **474,476** | | **986,909** | | **333,993** | | **12,685** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Горошек конс порционный 1/20 | | 965 | | 20 | | 0,620 | | 0,040 | | 1,300 | | 8,040 | | 0,022 | | 0 | |  | | 0,040 | | 4,000 | | 12,400 | | 4,200 | | 0,140 |
| 2 | Омлет 1/200 | | 1706 (СР № 210) | | 200 | | 16,226 | | 20,644 | | 2,472 | | 260,588 | | 0,084 | | 0 | | 0,307 | | 5,040 | | 115,960 | | 262,501 | | 20,000 | | 3,092 |
| 3 | Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10 | | 1468 (СР №1) | | 40 | | 2,051 | | 7,619 | | 12,325 | | 126,075 | | 0,061 | | 0 | | 0,040 | | 0,790 | | 12,300 | | 61,200 | | 17,140 | | 1,370 |
| 4 | Какао с молоком 1/200 | | 1707 (СР № 382) | | 200 | | 3,386 | | 2,800 | | 19,974 | | 118,640 | | 0,002 | | 0 | | 0,020 | | 0,006 | | 127,510 | | 103,103 | | 23,500 | | 0,586 |
| *Итого:* | | | | | | | **22,283** | | **31,103** | | **36,071** | | **513,343** | | **0,169** | | **0** | | **0,367** | | **5,876** | | **259,770** | | **439,204** | | **64,840** | | **5,189** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/100 | | 1114 (СР № 20) | | 100 | | 0,613 | | 8,095 | | 3,370 | | 88,784 | | 0,025 | | 0 | | 0,009 | | 3,555 | | 19,380 | | 23,210 | | 12,520 | | 0,294 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | | 1439 (СР № 82) | | 250 | | 5,058 | | 8,929 | | 20,589 | | 182,951 | | 0,061 | | 0 | | 0,215 | | 2,500 | | 57,743 | | 55,042 | | 27,485 | | 1,491 |
| 3 | Оладьи из печени в белом соусе 1/80/20 | | 1712 (СР № 282) | | 100 | | 13,340 | | 10,036 | | 23,065 | | 235,944 | | 0,036 | | 0 | | 0,508 | | 3,128 | | 25,251 | | 223,720 | | 16,298 | | 4,603 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | | 1720 (СР № 312) | | 180 | | 3,911 | | 5,858 | | 26,464 | | 174,223 | | 0,185 | | 0 | | 0,031 | | 0,217 | | 55,926 | | 116,802 | | 39,598 | | 1,477 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | | 1670 (СР № 359) | | 200 | | 0,072 | |  | | 31,700 | | 127,088 | |  | | 42 | |  | |  | | 8,424 | | 0,005 | | 1,800 | | 0,037 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/40 | | -/- | | 40 | | 2,628 | | 0,492 | | 16,260 | | 79,980 | | 0,080 | | 0 | |  | | 0,920 | | 13,200 | | 77,600 | | 22,800 | | 1,800 |
| 7 | Хлеб пшеничный 1/20 | | -/- | | 20 | | 1,314 | | 0,246 | | 8,130 | | 39,990 | | 0,040 | | 0 | |  | | 0,460 | | 6,600 | | 38,800 | | 11,400 | | 0,900 |
| *Итого:* | | | | | | | **26,937** | | **33,656** | | **129,577** | | **928,960** | | **0,427** | | **0** | | **0,763** | | **10,780** | | **186,524** | | **535,180** | | **131,901** | | **10,602** |
| ***Всего:*** | | | | | | | **49,220** | | **64,759** | | **165,648** | | **1 442,303** | | **0,596** | | **0** | | **1,130** | | **16,656** | | **446,294** | | **974,384** | | **196,741** | | **15,791** |