"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ №4
_____ Донченко И.В.
"21" 02 2022 г

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"
_____ А.И.Валовик
21 февраля 2022 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся МАОУ СОШ
2022 г.

Сезон: Весна
По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.
Возрастная градация : 12 лет и старше ; 55-60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		B1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд 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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			**555**	**18,872**	**23,686**	**97,368**	**678,125**	**0,450**	**0**	**0,097**	**1,540**	**392,817**	**438,271**	**143,410**	**4,393**
Обед															
1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803 (СР № 47)	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Свекольник со сметаной сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в красном соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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
Итого:			**860**	**31,888**	**34,185**	**145,64**	**1017,77**	**0,804**	**42**	**0,672**	**10,377**	**148,243**	**288,757**	**96,505**	**6,400**
Всего:				**50,76**	**57,871**	**243,008**	**1695,9**	**1,606**	**42**	**2,010**	**18,251**	**629,118**	**1 127,028**	**403,131**	**15,993**
02 день вторник															
Завтрак															
1	Салат из бланшированной моркови1/30	182 СР № 59	30	0,372	1,827	1,976	25,836	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084

2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	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
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
Итого:			**550**	**21,555**	**18,615**	**102,631**	**664,273**	**0,792**	**0**	**0,060**	**4,363**	**82,543**	**319,666**	**117,169**	**4,399**

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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 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 (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
Итого:			**830**	**31,075**	**29,468**	**85,509**	**731,550**	**0,584**	**42**	**0,926**	**11,563**	**147,006**	**390,823**	**187,213**	**7,835**
Всего:				**52,63**	**48,083**	**188,14**	**1395,82**	**1,614**	**42**	**1,057**	**18,843**	**482,247**	**1 003,029**	**361,334**	**16,328**

03 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			**560**	**30,162**	**20,574**	**97,520**	**695,894**	**3,390**	**0**	**0,100**	**3,118**	**379,908**	**432,360**	**85,915**	**4,485**

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	0	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (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
Итого:			**860**	**38,669**	**30,177**	**129,06**	**942,499**	**0,696**	**42**	**1,443**	**13,740**	**168,826**	**452,352**	**179,481**	**9,619**
Всего:				**68,831**	**50,751**	**226,58**	**1638,39**	**4,338**	**42**	**1,825**	**21,495**	**809,369**	**1 236,277**	**322,730**	**19,403**

04 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	2230 (СР № 306)	30	0,968	1,279	6,082	39,715	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114

Итого:			**550**	**39,282**	**11,553**	**104,403**	**678,712**	**0,395**	**0**	**0,099**	**2,644**	**122,952**	**307,255**	**132,497**	**4,587**
Обед															
1	Икра морковная 1/100	108 (СР № 75)	100	1,325	7,613	11,198	118,607	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	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
Итого:			**860**	**26,320**	**29,445**	**108,544**	**804,456**	**0,575**	**42**	**1,680**	**9,832**	**172,859**	**422,084**	**148,357**	**6,667**
Всего:				**65,602**	**40,998**	**212,947**	**1483,17**	**1,333**	**42**	**2,268**	**18,458**	**386,536**	**1 049,624**	**413,964**	**16,824**
05 день пятница															
Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/170	1706 (СР № 210)	170	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:			**565**	**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 Полевой с рыбой 1/250	1150 (СР № 115)	250	9,747	6,016	26,976	201,033	0,173	0	0,203	2,835	44,118	157,364	43,823	1,385
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	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
Итого:			**860**	**33,088**	**31,085**	**148,109**	**1 004,553**	**1,030**	**42**	**0,572**	**11,290**	**159,159**	**564,537**	**187,062**	**7,070**
Всего:				**52,643**	**51,621**	**198,091**	**1567,52**	**1,382**	**42**	**0,848**	**16,661**	**322,291**	**857,642**	**246,822**	**16,824**
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	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
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			**555**	**20,205**	**23,789**	**99,266**	**691,98**	**0,440**	**0**	**0,103**	**1,313**	**431,016**	**450,852**	**139,620**	**4,528**

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	0	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	0		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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
Итого:			**860**	**36,191**	**26,524**	**132,105**	**911,905**	**0,436**	**42**	**0,255**	**9,654**	**140,267**	**328,109**	**145,536**	**7,055**
Всего:				**56,396**	**50,313**	**231,371**	**1603,89**	**1,197**	**42**	**0,447**	**15,250**	**668,742**	**1 079,256**	**397,101**	**16,773**

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Плов с мясом 1/280	1692 (Ср № 265)	280	24,203	16,999	65,396	511,385	0,867	0	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			**530**	**26,951**	**17,459**	**100,633**	**667,471**	**1,040**	**0**	**0,451**	**5,775**	**83,667**	**416,462**	**144,746**	**5,063**

Обед

1	Икра морковная 1/100	108 (СР № 75)	100	1,325	7,613	11,198	118,607	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	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
Итого:			**860**	**29,404**	**30,240**	**90,560**	**752,018**	**0,542**	**42**	**2,727**	**12,887**	**162,813**	**373,952**	**188,569**	**6,921**
Всего:				**56,355**	**47,699**	**191,193**	**1419,49**	**1,833**	**42**	**3,461**	**23,298**	**507,115**	**1 141,979**	**390,650**	**17,283**

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			**560**	**28,625**	**19,468**	**96,825**	**677,013**	**3,389**	**0**	**0,095**	**3,119**	**337,091**	**388,975**	**73,801**	**4,060**

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	0	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	0	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (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
Итого:			**860**	**34,273**	**32,491**	**114,619**	**887,974**	**0,562**	**42**	**0,839**	**14,067**	**136,709**	**563,957**	**209,546**	**14,077**
Всего:				**62,898**	**51,959**	**211,444**	**1564,99**	**3,951**	**42**	**0,953**	**25,077**	**602,435**	**1 318,471**	**435,774**	**23,573**

09 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	2230 (СР № 306)	30	0,968	1,279	6,082	39,715	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Макаронник с курицей 1/280	1509 (СР № 285)	280	28,575	18,078	55,528	499,112	0,206	0	0,224	8,775	49,312	223,686	89,972	2,794
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			**555**	**31,380**	**18,513**	**92,029**	**660,258**	**0,396**	**0**	**0,239**	**8,882**	**70,280**	**238,728**	**114,756**	**5,014**

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803 (СР № 47)	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Свекольник со сметаной сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	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
Итого:			**860**	**26,151**	**33,266**	**104,295**	**821,177**	**0,553**	**42**	**1,672**	**9,494**	**188,589**	**398,564**	**150,772**	**6,912**
Всего:				**57,531**	**51,779**	**196,324**	**1481,44**	**1,165**	**42**	**1,936**	**25,540**	**378,249**	**812,397**	**300,348**	**14,231**

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/170	1706 (СР № 210)	170	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	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			**560**	**22,572**	**22,97**	**54,567**	**515,276**	**0,329**	**0**	**0,294**	**6,336**	**420,932**	**451,367**	**83,102**	**5,910**

Обед

1	Салат из бланшированной моркови1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			**830**	**36,170**	**24,556**	**126,544**	**871,855**	**0,738**	**42**	**0,947**	**10,110**	**181,180**	**538,800**	**231,320**	**7,936**
Всего:				**58,742**	**47,526**	**181,111**	**1387,13**	**1,420**	**42**	**1,576**	**21,497**	**676,702**	**1 302,658**	**441,275**	**19,323**

55-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)	**Белки, г**	**Жиры, г**	**глеводы, г**		**B1**	**Витамин изация С 60% от суточного рациона**	**A**	**D**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:	496,71	498,60	2080,21	15237,73	85	420	496	60	665	667	1653	100
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	49,67	49,86	208,02	1523,77	8,50	42,00	49,60	6,00	66,50	66,70	165,30	10,00