



"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Русский пир"



Д. А. Кененсаринова  
25 августа 2021 г

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания  
для учащихся образовательных учреждений Светловского ГО  
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 2011г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 70 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**01 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,71	6,625	32,179	207,181	0,103	0	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	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
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
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>24,503</b>	<b>13,209</b>	<b>77,875</b>	<b>528,386</b>	<b>0,376</b>	<b>0</b>	<b>0,093</b>	<b>1,264</b>	<b>408,705</b>	<b>442,101</b>	<b>139,846</b>	<b>4,200</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	0	0	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		42			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,995</b>	<b>25,608</b>	<b>127,047</b>	<b>842,633</b>	<b>0,404</b>	<b>42</b>	<b>0,196</b>	<b>7,414</b>	<b>90,822</b>	<b>270,955</b>	<b>117,901</b>	<b>5,618</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25		25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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

<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>	
<b>Всего:</b>		<b>58,708</b>	<b>45,817</b>	<b>261,727</b>	<b>1694,08</b>	<b>0,780</b>	<b>42</b>	<b>0,288</b>	<b>8,679</b>	<b>499,527</b>	<b>713,056</b>	<b>257,748</b>	<b>9,818</b>		
<b>02 день вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
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 1/80	1772 (CP № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,902</b>	<b>15,809</b>	<b>95,090</b>	<b>606,250</b>	<b>0,669</b>	<b>0</b>	<b>0,076</b>	<b>3,301</b>	<b>187,369</b>	<b>362,162</b>	<b>120,515</b>	<b>4,058</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	1829 (CP № 46)	50	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	0	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп картофельный с горохом на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	02 (CP № 25)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	42	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	90 (CP № 34)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	33		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>32,189</b>	<b>20,889</b>	<b>81,261</b>	<b>741,8</b>	<b>0,663</b>	<b>42</b>	<b>0,774</b>	<b>8,214</b>	<b>127,473</b>	<b>384,387</b>	<b>178,195</b>	<b>7,680</b>	
<b>Полдник</b>															
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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>7,660</b>	<b>5,600</b>	<b>78,480</b>	<b>394,960</b>	<b>0,130</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>310,500</b>	<b>230,000</b>	<b>55,000</b>	<b>3,400</b>	
<b>Всего:</b>		<b>60,751</b>	<b>42,298</b>	<b>254,831</b>	<b>1743,01</b>	<b>1,332</b>	<b>42</b>	<b>0,850</b>	<b>11,515</b>	<b>314,842</b>	<b>746,549</b>	<b>298,710</b>	<b>11,738</b>		
<b>03 день среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	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
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
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>22,233</b>	<b>14,656</b>	<b>80,415</b>	<b>542,500</b>	<b>2,745</b>	<b>0</b>	<b>0,066</b>	<b>2,546</b>	<b>230,010</b>	<b>280,716</b>	<b>61,465</b>	<b>4,227</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (CP № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	0	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	48 (CP № 14)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	58 (CP № 34)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133

6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>22,839</b>	<b>25,494</b>	<b>90,175</b>	<b>721,495</b>	<b>0,448</b>	<b>42</b>	<b>1,119</b>	<b>10,701</b>	<b>141,784</b>	<b>320,678</b>	<b>135,771</b>	<b>7,192</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020	0				0,010	0,014	
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>7,160</b>	<b>5,620</b>	<b>56,820</b>	<b>306,500</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>298,000</b>	<b>224,010</b>	<b>52,014</b>	<b>2,700</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,232</b>	<b>45,77</b>	<b>227,41</b>	<b>1570,5</b>	<b>3,192</b>	<b>42</b>	<b>1,185</b>	<b>13,247</b>	<b>371,794</b>	<b>601,394</b>	<b>197,236</b>	<b>11,419</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	601 (СР №7)	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 1/80	16 (СР № 26)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	0	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Капуста тушеная 1/150	18 (СР № 32)	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	0	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
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	713 (Р № 37)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>30,002</b>	<b>10,701</b>	<b>63,636</b>	<b>470,857</b>	<b>0,320</b>	<b>0</b>	<b>0,146</b>	<b>3,745</b>	<b>188,779</b>	<b>276,579</b>	<b>139,691</b>	<b>4,405</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	66(СР №23)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	20 (СР № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из изюма 1/180	01 (СР № 34)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>21,800</b>	<b>23,577</b>	<b>102,207</b>	<b>748,217</b>	<b>0,510</b>	<b>42</b>	<b>1,073</b>	<b>7,234</b>	<b>150,411</b>	<b>356,789</b>	<b>123,869</b>	<b>5,938</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25		25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,21</b>	<b>7</b>	<b>56,805</b>	<b>323,06</b>	<b>0,093</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>		<b>254,500</b>	<b>211,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,550</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,012</b>	<b>41,278</b>	<b>222,648</b>	<b>1542,13</b>	<b>0,830</b>	<b>42</b>	<b>1,219</b>	<b>10,979</b>	<b>339,189</b>	<b>633,367</b>	<b>263,560</b>	<b>10,343</b>

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	98 (СР № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет 1/150	06 (СР № 21)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	88 (СР №37)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>17,116</b>	<b>17,439</b>	<b>49,617</b>	<b>473,882</b>	<b>0,340</b>	<b>0</b>	<b>0,230</b>	<b>4,615</b>	<b>145,738</b>	<b>253,729</b>	<b>56,760</b>	<b>5,799</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	00 (СР № 36)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	70 (СР № 35)	180	0,065		28,548	114,451		42			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>22,806</b>	<b>26,093</b>	<b>121,325</b>	<b>811,357</b>	<b>1,090</b>	<b>42</b>	<b>0,664</b>	<b>12,749</b>	<b>270,281</b>	<b>614,057</b>	<b>189,428</b>	<b>11,170</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50		50	0,500		38,000	154,000		0			12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>7,660</b>	<b>5,600</b>	<b>78,480</b>	<b>394,960</b>	<b>0,130</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>310,500</b>	<b>230,000</b>	<b>55,000</b>	<b>3,400</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,582</b>	<b>49,132</b>	<b>249,422</b>	<b>1680,2</b>	<b>0,830</b>	<b>42</b>	<b>1,219</b>	<b>10,979</b>	<b>339,189</b>	<b>633,367</b>	<b>263,560</b>	<b>10,343</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	76 (СР № 17)	200	6,210	7,375	29,779	210,331	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	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
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>27,711</b>	<b>15,187</b>	<b>76,248</b>	<b>552,516</b>	<b>0,367</b>	<b>0</b>	<b>0,093</b>	<b>1,084</b>	<b>401,205</b>	<b>413,601</b>	<b>126,046</b>	<b>3,930</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60		60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	0	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот свежих из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,646</b>	<b>19,835</b>	<b>94,138</b>	<b>721,658</b>	<b>0,431</b>	<b>42</b>	<b>0,196</b>	<b>7,314</b>	<b>103,475</b>	<b>297,775</b>	<b>130,031</b>	<b>6,138</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020	0			0,010	0,014		
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>7,160</b>	<b>5,620</b>	<b>56,820</b>	<b>306,500</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>298,000</b>	<b>224,010</b>	<b>52,014</b>	<b>2,700</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,517</b>	<b>40,642</b>	<b>227,206</b>	<b>1580,67</b>	<b>0,799</b>	<b>42</b>	<b>0,288</b>	<b>8,399</b>	<b>504,681</b>	<b>711,376</b>	<b>256,078</b>	<b>10,069</b>

**07 день вторник**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 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 1/80	1772 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,194</b>	<b>14,581</b>	<b>94,317</b>	<b>585,270</b>	<b>0,667</b>	<b>0</b>	<b>0,070</b>	<b>3,302</b>	<b>139,795</b>	<b>313,956</b>	<b>107,055</b>	<b>3,586</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156 (СР № 93)	200	5,034	7,223	12,749	136,140	0,076	0	0,012	2,256	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	50 (СР № 29)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Рагу из овощей 1/150	48 (СР № 14)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из сухофруктов 1/180 (изюм)	01 (СР № 34)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>24,802</b>	<b>24,226</b>	<b>96,894</b>	<b>724,812</b>	<b>0,474</b>	<b>42</b>	<b>1,704</b>	<b>10,231</b>	<b>149,089</b>	<b>305,383</b>	<b>151,272</b>	<b>6,027</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,206</b>	<b>45,807</b>	<b>248,016</b>	<b>1633,14</b>	<b>1,142</b>	<b>42</b>	<b>1,774</b>	<b>13,532</b>	<b>288,883</b>	<b>619,339</b>	<b>258,327</b>	<b>9,613</b>

**08 день среда**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	55 (СР № 22)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>22,278</b>	<b>14,661</b>	<b>80,565</b>	<b>543,325</b>	<b>2,765</b>	<b>0</b>	<b>0,066</b>	<b>2,556</b>	<b>232,010</b>	<b>281,816</b>	<b>62,065</b>	<b>4,257</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	0	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	70 (CP № 3)	180	0,065		28,548	114,451		42			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,231</b>	<b>24,124</b>	<b>114,275</b>	<b>799,143</b>	<b>0,508</b>	<b>42</b>	<b>0,719</b>	<b>11,256</b>	<b>111,400</b>	<b>540,602</b>	<b>183,860</b>	<b>11,767</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50		50	0,500		38,000	154,000		0			12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>7,660</b>	<b>5,600</b>	<b>78,480</b>	<b>394,960</b>	<b>0,130</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>310,500</b>	<b>230,000</b>	<b>55,000</b>	<b>3,400</b>
<b>Всего:</b>				<b>61,169</b>	<b>44,385</b>	<b>273,32</b>	<b>1737,43</b>	<b>3,273</b>	<b>42</b>	<b>0,784</b>	<b>13,813</b>	<b>343,410</b>	<b>822,419</b>	<b>245,925</b>	<b>16,024</b>

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	25 (CP № 7)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Рагу овощное с курицей 1/230	1823 (CP № 289)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	0	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>25,404</b>	<b>12,867</b>	<b>68,097</b>	<b>489,811</b>	<b>0,387</b>	<b>0</b>	<b>0,581</b>	<b>4,696</b>	<b>160,521</b>	<b>280,713</b>	<b>133,718</b>	<b>4,512</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	12 (CP № 2)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	20 (CP № 3)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из свежих яблок 1/180	90 (CP № 3)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>27,107</b>	<b>22,184</b>	<b>87,253</b>	<b>757,097</b>	<b>0,507</b>	<b>42</b>	<b>1,064</b>	<b>6,232</b>	<b>163,037</b>	<b>402,426</b>	<b>129,069</b>	<b>6,133</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020	0				0,010	0,014	
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>7,160</b>	<b>5,620</b>	<b>56,820</b>	<b>306,500</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>298,000</b>	<b>224,010</b>	<b>52,014</b>	<b>2,700</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,671</b>	<b>40,671</b>	<b>212,17</b>	<b>1553,41</b>	<b>1,044</b>	<b>42</b>	<b>1,646</b>	<b>10,927</b>	<b>323,557</b>	<b>683,140</b>	<b>262,787</b>	<b>10,646</b>

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	98 (СР № 36)	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 1/150	25 (СР № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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	88 (СР №37)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>20,160</b>	<b>22,977</b>	<b>49,470</b>	<b>485,319</b>	<b>0,339</b>	<b>0</b>	<b>0,243</b>	<b>5,693</b>	<b>288,780</b>	<b>327,979</b>	<b>63,810</b>	<b>5,613</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	50	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	0	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	0	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	70 (СР № 35)	180	0,065		28,548	114,451		42		7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>710</b>	<b>30,117</b>	<b>20,780</b>	<b>124,380</b>	<b>805,008</b>	<b>0,522</b>	<b>42</b>	<b>0,780</b>	<b>8,746</b>	<b>132,177</b>	<b>458,706</b>	<b>196,018</b>	<b>6,076</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/25		25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,210</b>	<b>7,000</b>	<b>56,805</b>	<b>323,060</b>	<b>0,163</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>0,400</b>	<b>304,500</b>	<b>245,000</b>	<b>59,500</b>	<b>3,050</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,277</b>	<b>43,757</b>	<b>173,850</b>	<b>1 290,328</b>	<b>0,861</b>	<b>42</b>	<b>1,023</b>	<b>14,439</b>	<b>420,957</b>	<b>786,686</b>	<b>259,828</b>	<b>11,689</b>

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

				Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				569,125	541,234	2350,6	16024,9	85	420	493	70	775	777	173	833
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				56,91	54,12	235,06	1602,49	8,50	42,00	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30

## Сезонные замены салатов после 01 октября

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
2 вт	Завтрак	Огурец свежий	1801 (СР № 59)	Салат из моркови с маслом
4 чт	Завтрак	Помидор свежий	2230 (СР № 306)	Кукуруза припущенная
7 вт	Завтрак	Огурец свежий	625 (СР № 70)	Огурец соленый

## 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