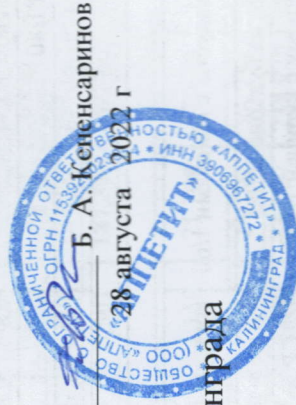


"Согласовано"

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся с заболеванием ЖКТ МАОУ СОШ № 33 г. Калининграда
2022-2023 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениями о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна
По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011 г.

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

| № | Наименование блюда | № рецептур | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------|----------------------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Гливоды, г | | В1 | С 60% от суточного рациона | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| 01 | день понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | 1694 (СР № 173) | 200 | 6,510 | 8,275 | 28,879 | 216,031 | 0,136 | 0 | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694 | 1,222 | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом и твердым сыром 30/10/15 | 16 (СР №3) | 55 | 5,92 | 11,33 | 15,74 | 188,61 | 0,129 | 0,105 | 0,072 | 0,217 | 152,438 | 93,039 | 20,59 | 1,1 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Итого: | | | 485 | 16,044 | 21,417 | 79,748 | 575,917 | 0,388 | 0,105 | 0,127 | 1,301 | 359,107 | 325,428 | 94,624 | 3,516 | | | | | |
| 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 картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1758 (СР № 103) | 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 паровой в белом 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 | | 36 | | | 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: | | | 730 | 25,913 | 25,635 | 126,783 | 841,496 | 0,404 | 36 | 0,196 | 7,414 | 90,822 | 270,955 | 117,901 | 5,618 | | | | | |
| Всего: | | | 41,957 | 47,052 | 206,531 | 1417,41 | 36,105 | 0,792 | 0,323 | 8,715 | 449,929 | 596,383 | 212,525 | 9,134 | | | | | | |
| 02 день вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

02 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 | 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: | | | 500 | 20,902 | 15,809 | 95,090 | 606,250 | 0,669 | 0 | 0,076 | 3,301 | 187,369 | 362,162 | 120,515 | 4,058 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с яблоками 1/60 | 1829 (СР № 46) | 60 | 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 на бульоне 1/200 | 1721 (СР № 102) | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 0 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/230 | 02 (СР № 2) | 230 | 20,993 | 11,197 | 33,431 | 318,468 | 0,286 | 0 | 0,368 | 4,470 | 45,379 | 238,920 | 107,714 | 2,907 |
| 4 | Компот из свежих яблок 1/180 | 90 (СР № 34) | 180 | 0,072 | 0,072 | 1,764 | 7,992 | 0,005 | 36 | | 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: | | | 710 | 32,189 | 20,889 | 81,261 | 741,8 | 0,663 | 36 | 0,774 | 8,214 | 127,473 | 384,387 | 178,195 | 7,680 |
| Всего: | | | 36 | 0,850 | 11,515 | 314,842 | 746,549 | 298,710 | 11,738 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 03 день среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30 | 1755 (СР № 223) | 150 | 19,350 | 13,879 | 37,853 | 353,721 | 2,569 | 0 | 0,065 | 2,189 | 181,198 | 250,723 | 28,467 | 0,786 |
| 2 | 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 |
| 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 (в)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: | | | 510 | 22,233 | 14,656 | 80,415 | 542,500 | 2,745 | 0 | 0,066 | 2,546 | 230,010 | 280,716 | 61,465 | 4,227 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Мозаика 1/60 | 1476 (СР № 67) | 60 | 0,970 | 3,712 | 5,727 | 60,197 | 0,047 | 0 | 0,247 | 1,686 | 13,059 | 30,797 | 13,301 | 0,478 |
| 2 | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200 | 1441 (СР № 101) | 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 паровая в соусе 1/90 | 1698 (СР № 294) | 90 | 11,886 | 7,158 | 13,526 | 166,076 | 0,057 | 0 | 0,160 | 3,135 | 17,293 | 125,781 | 37,761 | 2,124 |
| 4 | Овощи припущенные 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 ягод з/м 1/180 | 58 (СР № 34) | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 36 | | 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: | | | 730 | 22,839 | 25,494 | 90,175 | 721,495 | 0,448 | 36 | 1,119 | 10,701 | 141,784 | 320,678 | 135,771 | 7,192 |
| Всего: | | | 36 | 45,072 | 40,15 | 170,59 | 1264 | 3,192 | 36 | 1,185 | 13,247 | 371,794 | 601,394 | 197,236 | 11,419 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|-----------------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|---|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 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 отварное в соусе 1/80 | 16 (СР № 2) | 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 | 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 | 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 |
| Итого: | | | 500 | 30,002 | 10,701 | 63,636 | 470,857 | 0,320 | 0 | 0,146 | 3,745 | 188,779 | 276,579 | 139,691 | 4,405 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 | Суп картофельный с перловой крупой 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 паровая 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 № 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 изюма 1/180 | 01 (СР № 34) | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | 36 | | | 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: | | | 730 | 21,800 | 23,577 | 102,207 | 748,217 | 0,510 | 36 | 1,073 | 7,234 | 150,411 | 356,789 | 123,869 | 5,938 |
| Всего: | | | | 51,802 | 34,278 | 165,843 | 1219,07 | 0,830 | 36 | 1,219 | 10,979 | 339,189 | 633,367 | 263,560 | 10,343 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 05 день пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая 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 | Омлет 1/150 | 06 (СР № 2) | 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 |
| Итого: | | | 545 | 17,116 | 17,439 | 49,617 | 473,882 | 0,340 | 0 | 0,230 | 4,615 | 145,738 | 253,729 | 56,760 | 5,799 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 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 паровая в белом 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 № 30) | 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 № 34) | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | 36 | | | 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: | | | 730 | 22,806 | 26,093 | 121,325 | 811,357 | 1,090 | 36 | 0,664 | 12,749 | 270,281 | 614,057 | 189,428 | 11,170 |
| Всего: | | | | 39,922 | 43,532 | 170,942 | 1285,24 | 0,830 | 36 | 1,219 | 10,979 | 339,189 | 633,367 | 263,560 | 10,343 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 06 день понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная 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 с маслом и твердым сыром 30/10/15 | 16 (СР № 3) | 55 | 5,92 | 11,33 | 15,74 | 188,61 | 0,129 | 0,105 | 0,072 | 0,217 | 152,438 | 93,039 | 20,59 | 1,1 |
| 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 |
| Итого: | | | 485 | 17,452 | 21,745 | 81,421 | 591,197 | 0,381 | 0,105 | 0,133 | 1,12 | 399,181 | 345,134 | 94,284 | 3,718 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с 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 | 0,021 | 1,180 | 10,931 | 113,297 | 56,418 | 1,003 |
| 4 | Макаронные отварные с маслом 1/150 | 1669 (СР № 309) | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | 0 | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 5 | Компот свежих из яблок 1/180 | 1690 (СР № 342) | 180 | 0,072 | 0,072 | 1,764 | 7,992 | 0,005 | 36 | 0,036 | 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 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0 | 0,460 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 730 | 31,646 | 19,835 | 94,138 | 721,658 | 0,431 | 36 | 0,196 | 7,314 | 103,475 | 297,775 | 130,031 | 6,138 |
| Всего: | | | | 49,098 | 41,58 | 175,559 | 1312,86 | 0,812 | 36,105 | 0,329 | 8,434 | 502,656 | 642,909 | 224,315 | 9,856 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 паровая в белом 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 | 0,076 | 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: | | | 500 | 19,194 | 14,581 | 94,317 | 585,270 | 0,667 | 0 | 0,070 | 3,302 | 139,795 | 313,956 | 107,055 | 3,586 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 (СР № 59) | 60 | 0,718 | 2,453 | 4,025 | 41,045 | 0,033 | 0 | 1,104 | 1,277 | 16,476 | 30,657 | 21,087 | 0,399 |
| 2 | Суп картофельный с пшеном 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 паровая 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 | Овощи припущенные 1/50 | 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 | 36 | | | 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 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0 | 0,460 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 730 | 24,802 | 24,226 | 96,894 | 724,812 | 0,474 | 36 | 1,704 | 10,231 | 149,089 | 305,383 | 151,272 | 6,027 |
| Всего: | | | | 43,996 | 38,807 | 191,211 | 1310,08 | 1,142 | 36 | 1,774 | 13,532 | 288,883 | 619,339 | 258,327 | 9,613 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|---|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 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 | 6,600 | 38,800 | 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 | 0,300 | 37,500 | 25,500 | 16,500 | 1,875 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Итого: | | 515 | 22,278 | 14,661 | 80,565 | 543,325 | 2,765 | 0 | 0,066 | 2,556 | 232,010 | 281,816 | 62,065 | 4,257 |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом 1/60 | 0312 (СР № 53) | 60 | 0,954 | 4,843 | 4,692 | 66,173 | 0,018 | 0 | 2,176 | 21,528 | 25,926 | 12,330 | 0,744 |
| 2 | Уха 1/200 | 1724 (СР № 106) | 200 | 6,358 | 4,453 | 13,301 | 118,707 | 0,088 | 0 | 1,956 | 32,054 | 97,931 | 25,098 | 0,784 |
| 3 | Печень по-строгановски 1/90 | 897 (СР №255) | 90 | 13,977 | 9,210 | 5,961 | 162,640 | 0,013 | 0 | 3,064 | 21,594 | 218,749 | 14,711 | 4,653 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 (СР № 302) | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 70 (СР № 3) | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | 36 | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | 0 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0 | 0,719 | 11,256 | 540,602 | 183,860 | 11,767 |
| Итого: | | | 730 | 31,231 | 24,124 | 114,275 | 799,143 | 0,508 | 36 | 0,784 | 13,813 | 822,419 | 245,925 | 16,024 |
| Всего: | | | | 53,509 | 38,785 | 194,84 | 1342,47 | 3,273 | 36 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 09 день четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови 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 | Птица тушеная в соусе с овощами 1/230 | 1823 (СР № 289) | 230 | 20,949 | 10,956 | 27,258 | 291,434 | 0,217 | 0 | 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 (Р № 379) | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0,000 | 0 | 0,014 | 0,007 | 54,897 | 10,040 | 0,114 |
| Итого: | | | 500 | 25,404 | 12,867 | 68,097 | 489,811 | 0,387 | 0 | 0,581 | 160,521 | 280,713 | 133,718 | 4,512 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | 15,024 | 24,849 | 17,259 | 0,597 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1758 (СР № 103) | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,064 | 0 | 0,166 | 2,120 | 37,014 | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Рыба паровая в белом соусе 1/90 | 12 (СР № 2) | 90 | 15,967 | 7,273 | 21,328 | 214,633 | 0,100 | 0 | 0,027 | 2,242 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 20 (СР № 3) | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 0 | 0,026 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из свежих яблок 1/180 | 90 (СР № 34) | 180 | 0,072 | 0,072 | 1,764 | 7,992 | 0,005 | 36 | 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: | | | 730 | 27,107 | 22,184 | 87,253 | 757,097 | 0,507 | 36 | 1,064 | 163,037 | 402,426 | 129,069 | 6,133 |
| Всего: | | | | 52,511 | 35,051 | 155,35 | 1246,91 | 0,894 | 36 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 10 день пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая 1/30 | 625 (СР № 70) | 30 | 0,240 | | 0,510 | 3,000 | 0,006 | 0 | 0,015 | 0,021 | 6,390 | 8,940 | 0,210 |
| 2 | Омлет с сыром 1/150 | 25 (СР № 2) | 150 | 15,239 | 21,021 | 1,682 | 256,879 | 0,062 | 0 | 0,243 | 4,858 | 230,012 | 271,126 | 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 | 0,515 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (в) 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: | | | 545 | 20,160 | 22,977 | 49,470 | 485,319 | 0,339 | 0 | 0,243 | 5,693 | 288,780 | 327,979 | 5,613 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|----------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|---|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с маслом 1/60 | 0312 (СР № 53) | 60 | 0,954 | 4,843 | 4,692 | 66,173 | 0,018 | 0 | 2,176 | 21,528 | 25,926 | 12,330 | 0,744 |
| 2 | Суп 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 | 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 | | 36 | | | 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 | |
| Итого: | | | 710 | 30,117 | 20,780 | 124,380 | 805,008 | 0,522 | 36 | 0,780 | 8,746 | 132,177 | 458,706 | 196,018 | 6,076 | |
| Всего: | | | | 50,277 | 43,757 | 173,85 | 1290,33 | 0,861 | 36 | 1,023 | 14,439 | 420,957 | 786,686 | 259,828 | 11,689 | |
| 70 % от суточного рациона (затракт 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамина | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ция С 60% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| от | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суточного | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рациона | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Гглеводы, г | В1 | А | В | Сa | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | | 481,235 | 399,69 | 1781,07 | 13036,4 | 13,958 | 10,352 | 116,58 | 3694,41 | 6765,55 | 2486,77 | 110,805 | | |
| | | | | 48,12 | 39,97 | 178,11 | 1303,64 | 1,40 | 1,04 | 11,66 | 369,44 | 676,56 | 248,68 | 11,08 | | |
| ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ: | | | | | | | | | | | | | | | | |