

"Согласовано"

Директор



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "БалтСервис"



А.С. Яковенко

2022 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся общеобразовательных учреждений
г.Немана и Неманского района
2022 г.

Сезон: Ранняя осень с Приложениям 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	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник														
<i>Завтрак</i>														
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149		0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129		0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000		0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		505	16,695	22,244	82,636	597,521	0,401		0,131	1,403	371,775	343,172	99,793	3,638
<i>Обед</i>														
1 Салат из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019		0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2 Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049		0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318		0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,848	5,969	45,897	264,705	0,112			3,693	18,032	58,415	10,866	1,097
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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	25,731	24,639	128,343	838,046	0,660	42	0,484	10,190	109,830	239,328	82,529	5,536
<i>Полдник</i>														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020				
2 Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033				6,500	21,000	7,500	0,350
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:		375	2,025	1,850	55,750	247,753	0,125			0,320	44,000	46,500	24,000	2,225
Всего:			44,451	48,733	266,728	1 683,320	1,187	42	0,615	11,913	525,605	629,001	206,323	11,399
02 день вторник														
<i>Завтрак</i>														
1 Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017		0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2 Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316		0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3 Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,675	5,507	40,425	225,965	0,179			2,730	40,020	173,334	64,230	1,150

	варной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
Итого:			500	17,566	15,732	90,868	575,322	0,675		0,584	6,182	74,565	270,562	108,302	4,116
Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028		0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
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		0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (CP № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286		0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (CP № 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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	28,903	23,591	76,753	634,944	0,531	42	0,727	9,219	122,637	349,551	168,424	7,000
Полдник															
1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060		0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			400	7,335	5,450	74,005	374,410	0,113		0,020	0,300	298,000	221,500	49,500	2,775
Всего:				53,804	44,773	241,626	1 584,677	1,319	42	1,331	15,701	495,202	841,614	326,226	13,891
03 день среда															
Завтрак															
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569		0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020		0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			515	22,278	14,661	80,565	543,325	2,765		0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257
Обед															
1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047		0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189		0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054		0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (CP № 302)	150	6,825	6,557	35,700	229,115	0,226			5,801	20,745	157,578	106,380	3,562
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (CP № 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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,129	24,311	111,236	788,261	0,685	42	0,461	13,015	109,656	405,209	220,806	9,138
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020				
2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			370	0,975	0,470	55,765	231,193	0,113			0,320	37,500	25,510	16,514	1,875
Всего:				54,383	39,443	247,566	1 562,779	3,562	42	0,527	15,892	379,166	712,535	299,384	15,269
04 день четверг															
Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010		0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
2	Макаронные отварные с сыром 1/210/20	1931 (CP № 204)	230	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138		0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000		0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	18,124	14,100	96,086	583,737	0,312		0,186	2,421	317,170	255,580	55,855	3,039
Обед															

Пшеничная 1/60	108 (CP № 75)	60	0,795	4,568	6,719	71,164	0,048		0,965	2,287	20,774	40,062	24,643	0,660
Свеклольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066		0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3 Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (CP № 234)	100	11,942	8,611	16,144	189,847	0,076		0,053	4,238	25,868	130,519	27,344	0,728
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161		0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	23,703	25,676	100,322	727,185	0,525	42	1,221	9,607	145,749	376,429	133,348	5,779

Полдник

1 Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033				6,500	21,000	7,500	0,350
2 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060		0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:		375	7,885	6,850	52,330	302,510	0,145		0,020	0,300	292,000	236,500	54,000	2,425
Всего:			49,711	46,626	248,738	1 613,432	0,982	42	1,427	12,328	754,920	868,509	243,203	11,243

05 день пятница

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801 CP № 59	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055		1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2 Омлет 1/170	1706 (CP № 210)	170	13,821	801 CP № 5	2,072	221,500	0,071		0,261	4,284	98,566	223,126	17,000	2,629
3 Хлеб пшеничный с сыром 1/20/10	115 (CP № 3)	30	3,880	2,720	10,400	81,600	0,085		0,021	0,078	100,025	60,026	13,700	0,720
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000		0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		500	19,017	24,386	34,222	432,429	0,212		2,122	6,490	238,579	339,197	70,509	4,552

Обед

1 Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028		0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Свеклольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049		0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (CP № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320		0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4 Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,675	5,507	40,425	225,965	0,179			2,730	40,020	173,334	64,230	1,150
5 Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	22,791	26,989	117,339	803,419	0,765	42	0,407	10,409	133,982	375,767	141,007	6,085

Полдник

1 Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020				
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:		400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093			0,320	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:			43,284	51,825	228,986	1 555,500	1,070	42	2,529	17,219	422,561	746,464	231,017	13,213

06 день понедельник

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	220	6,831	8,113	32,757	231,364	0,139		0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP № 3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129		0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4 Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002		0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		505	18,073	22,483	84,399	612,230	0,393		0,137	1,204	411,100	360,028	98,073	3,813

Обед

1 Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011			2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086		0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3 Гуляш из курицы 1/90	1716 (CP № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053			1,180	10,931	113,297	56,418	1,003

	с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,848	5,969	45,897	264,705	0,112			3,693	18,032	58,415	10,866	1,097	
	фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			730	31,713	21,220	122,127	806,338	0,425	42	0,166	9,541	102,048	296,596	130,388	5,889	
Полдник																
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020					
2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014		
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Итого:			370	0,975	0,470	55,765	231,193	0,113			0,320	37,500	25,510	16,514	1,875	
Всего:				50,761	44,173	262,291	1 649,760	0,931	42	0,303	11,065	550,648	682,134	244,976	11,578	
07 день вторник																
Завтрак																
1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006			0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Плов с мясом 1/230	1692 (CP № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713		0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508	
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000			0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	22,629	14,391	88,565	574,295	0,883			0,383	4,771	73,196	345,924	122,493	4,643
Обед																
1	Икра морковная 1/60	108 (CP № 75)	60	0,795	4,568	6,719	71,164	0,048			0,965	2,287	20,774	40,062	24,643	0,660
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			0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054		0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909	
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711 (CP № 310)	150	3,000	5,845	24,450	162,403	0,180			2,460	23,280	88,688	34,995	1,415	
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			730	23,819	24,771	82,575	648,512	0,499	42	1,185	10,225	122,342	302,458	150,042	6,555	
Полдник																
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060			0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,050	1,400	16,325	82,100	0,033					6,500	21,000	7,500	0,350
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Итого:			375	7,885	6,850	52,330	302,510	0,145			0,020	0,300	292,000	236,500	54,000	2,425
Всего:				54,334	46,012	223,470	1 525,317	1,527	42	1,588	15,296	487,537	884,883	326,536	13,624	
08 день среда																
Завтрак																
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569			0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (CP №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129			0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035				0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000			0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			505	27,734	27,020	82,072	682,408	2,733			0,151	2,614	438,571	415,658	70,097	3,250
Обед																
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (CP № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019			0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064			0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень тушеная в соусе 1/90	124 (CP № 261)	90	13,593	6,489	5,455	134,589	0,010			0,594	2,441	13,332	211,387	15,364	4,639
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (CP № 302)	150	6,825	6,557	35,700	229,115	0,226				5,801	20,745	157,578	106,380	3,562
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (CP № 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			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	

		-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
			730	28,908	22,528	100,077	718,690	0,488	42	1,024	12,084	102,094	469,586	176,609	11,849
Полдник															
1	Зефир весовой 1/50	-/	50	0,500		38,000	154,000								
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040				12,500	6,000	3,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,020				
Итого:			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Всего:				58,118	49,998	259,574	1 720,751	3,314	42	1,175	15,018	590,665	916,744	266,206	17,674
09 день четверг															
Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/30	1672 (CP №45)	30	0,471	1,226	1,990	20,882	0,010							
2	Макароньы отварные с сыром 1/210/20	1931 (CP № 204)	230	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138		0,102	0,571	13,515	10,041	5,627	0,181
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (CP №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	16,462	12,621	90,244	540,414	0,332		0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (CP № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011			2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189		0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (CP № 234)	100	11,942	8,611	16,144	189,847	0,076		0,053	4,238	25,868	130,519	27,344	0,728
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161		0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011			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	42		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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	26,676	25,551	100,895	740,240	0,610	42	0,244	9,249	157,171	384,457	133,633	6,759
Полдник															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121 (CP № 386)	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060		0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Мармелад весовой 1/20	-/	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			370	6,835	5,470	52,345	285,950	0,133		0,020	0,300	285,500	215,510	46,514	2,075
Всего:				49,973	43,642	243,484	1 566,605	1,074	42	0,436	11,973	693,181	806,205	230,759	12,274
10 день пятница															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 CP № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017		0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Омлет 1/150	1706 (CP № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063		0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000		0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			540	15,437	17,487	46,403	404,742	0,255		0,782	4,775	144,021	242,198	58,541	5,959
Обед															
1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047		0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049		0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Плов с курицей 1/230	1443 (CP № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284		0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			720	30,041	22,019	117,541	788,498	0,569	42	0,787	8,992	132,697	471,540	205,646	6,630
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040			0,020				

