

"Утверждено"

ИПШ Шольчева Татьяна Павловна



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания  
для учащихся ГБУ КО ОО"Школа-интернат Сосновка"

г. Зеленоградск

2023 г.

Сезон: Ранняя осень с Приложением о сезонных заменах: Поздняя осень и Зима; Весна



На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва  
Возрастная градация: от 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Гликоиды		В1	Витамин А С мг	А	Д	Са	Р	Мг	Fe				

**01 день понедельник**

**Завтрак**

1 Макароны отварные с сыром	1767 (СР № 204)	250	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3 Хлеб пшеничный со слив. маслом 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Чай с сахаром 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>500</b>	<b>28,293</b>	<b>24,039</b>	<b>102,686</b>	<b>740,265</b>	<b>0,390</b>	<b>0</b>	<b>0,241</b>	<b>4,423</b>	<b>408,702</b>	<b>426,406</b>	<b>78,064</b>	<b>5,262</b>

**Обед**

1 Салат из квашеной капусты	1752 (СР № 45)	80	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2 Гороховый на кур. Бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3 Гуляш в соусе 1/120	1770 (СР № 301)	120	16,444	6,620	12,654	175,976	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
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 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168		70			8,424	0,005	1,800	0,037
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7 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
<b>Итого:</b>		<b>910</b>	<b>35,798</b>	<b>26,332</b>	<b>147,539</b>	<b>970,339</b>	<b>0,689</b>	<b>70</b>	<b>0,275</b>	<b>12,265</b>	<b>155,889</b>	<b>485,825</b>	<b>270,507</b>	<b>10,698</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2 Булочка 1/40 (V)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужины**

1	Курица запеченная в соусе	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
2	Картофель запеченный	398 (СР №314)	180	5,888	7,180	47,576	278,477	0,357	0		2,936	39,856	171,084	68,692	2,898
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>24,579</b>	<b>18,263</b>	<b>130,446</b>	<b>784,470</b>	<b>0,739</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>8,243</b>	<b>99,824</b>	<b>412,096</b>	<b>148,718</b>	<b>8,265</b>

**2 Ужины**

1	Кефир 1/180 Булочка 1/60	19 (СР № 386)01	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>				<b>100,860</b>	<b>80,602</b>	<b>463,160</b>	<b>2 981,501</b>	<b>2,067</b>	<b>70</b>	<b>0,615</b>	<b>27,381</b>	<b>944,231</b>	<b>1 577,334</b>	<b>545,703</b>	<b>26,429</b>

**02 день вторник**

**Завтрак**

1	Каша Рисовая молочная с маслом	1727 (СР № 181)	250	4,480	6,560	21,489	162,916	2,381	0	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом сыром	-/-	50	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай с сахаром 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>500</b>	<b>16,956</b>	<b>16,336</b>	<b>100,002</b>	<b>614,854</b>	<b>2,604</b>	<b>0</b>	<b>0,074</b>	<b>3,431</b>	<b>268,781</b>	<b>258,986</b>	<b>55,454</b>	<b>2,342</b>

**Обед**

1	Огурец соленый порцион	1114 (СР № 20)	80	0,746	8,095	2,785	86,982	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Суп куриный с вермишелью	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	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	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 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	70			21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	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
<b>Итого:</b>			<b>910</b>	<b>32,225</b>	<b>31,936</b>	<b>129,220</b>	<b>933,208</b>	<b>0,637</b>	<b>70</b>	<b>0,279</b>	<b>11,243</b>	<b>160,007</b>	<b>398,718</b>	<b>171,590</b>	<b>7,710</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Кондитерское изделие 1/40 (v)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужины**

1	Макароны с мясом в соусе	1692 (СР № 265)	280	23,718	17,700	63,036	506,316	0,848	0	0,480	6,024	68,190	393,635	117,030	2,996
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>29,838</b>	<b>18,731</b>	<b>130,077</b>	<b>808,237</b>	<b>1,154</b>	<b>0</b>	<b>0,480</b>	<b>7,269</b>	<b>97,281</b>	<b>495,649</b>	<b>170,694</b>	<b>7,585</b>

**2 Ужины**

1	Йогурт 1/180 Булочка 1/60	19 (СР № 386)01	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
---	---------------------------	-----------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	---	-------	--	---------	---------	--------	-------

<b>Итого:</b>	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
<b>Всего:</b>		91,209	78,971	441,789	2,842,727	4,644	70	0,907	24,394	805,884	406,362	446,151	19,840

**03 день среда**

**Завтрак**

1 Запеканка творожная со ступш молоком	1755 (СР №223)	250	16,137	11,570	32,707	299,501	2,142	0	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/50	-/-	50	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0		0,048	0,031	0,032	10,250	0,900
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	200	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		500	24,312	20,130	89,777	637,528	2,400	0	0,096	2,910	292,698	392,721	91,083	3,354

**Обед**

1 Винегрет 1/100	182 (СР № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2 Пи из свежей капусты со сметаной	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 Шлов	877 (СР № 285)	280	23,735	12,203	50,351	406,168	0,660	0	0,200	4,396	45,031	190,375	34,938	2,422
4 Компот 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	70		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6 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
<b>Итого:</b>		880	34,391	29,909	122,599	897,137	1,018	70	0,424	11,651	146,709	344,405	118,213	7,739

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2 Печенье	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3 Фрукты	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		360	6,190	6,968	74,489	385,427	0,169	0	0,033	2,450	39,817	73,009	20,413	2,003

**Ужин**

1 Жаркое по-домашнему с курицей 1/300	1702 (СР № 259)	300	25,962	14,502	43,584	408,702	0,369	0	0,480	5,820	58,758	302,401	135,852	3,717
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3 Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>		600	32,082	15,533	110,625	710,623	0,674	0	0,480	7,065	87,849	404,415	189,516	8,306

**2 Ужин**

1 Кефир 1/180 Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>		240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Всего:</b>			102,976	77,539	405,490	2,731,714	4,342	70	1,073	24,076	807,072	1,394,550	447,225	21,603

**04 день четверг**

**Завтрак**

1 Каша геркулесовая молочная с маслом	1721 (СР № 175)	250	5,888	8,281	40,224	258,976	0,128	0	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2 Хлеб пшеничный	-/-	25	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3 Бутерброд маслом и сыром	14 (СР №3)	60	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589

<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>16,378</b>	<b>17,767</b>	<b>99,285</b>	<b>622,552</b>	<b>0,462</b>	<b>0</b>	<b>0,113</b>	<b>0,637</b>	<b>375,447</b>	<b>363,367</b>	<b>111,977</b>	<b>4,444</b>
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	----------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

**Обед**

1	Салат с квашенной капусты	1756 (СР № 45)	100	1,326	4,105	5,656	64,869	0,032	0	0,003	1,887	35,040	26,840	14,945	0,510
2	Рассольник со сметаной	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 мясная запеченная в соусе	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	Речка отварная с маслом	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	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	70		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	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
<b>Итого:</b>			<b>910</b>	<b>37,927</b>	<b>30,870</b>	<b>142,976</b>	<b>1 001,440</b>	<b>1,200</b>	<b>70</b>	<b>0,268</b>	<b>13,506</b>	<b>158,545</b>	<b>505,992</b>	<b>241,981</b>	<b>11,490</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Кондитерское изделие	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>320</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1	Плов	65 (СР № 321/23)	300	26,011	16,214	30,844	373,346	0,166	0	0,096	6,924	155,635	236,854	119,774	3,282
2	Чай заварной с сахаром	1675 (СР № 376)	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>32,131</b>	<b>17,245</b>	<b>97,886</b>	<b>675,267</b>	<b>0,471</b>	<b>0</b>	<b>0,096</b>	<b>8,169</b>	<b>184,726</b>	<b>338,868</b>	<b>173,438</b>	<b>7,872</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/180 Булочка 1/60	9 (СР № 386)016	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>240</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>				<b>98,625</b>	<b>77,849</b>	<b>422,635</b>	<b>2 785,686</b>	<b>2,381</b>	<b>70</b>	<b>0,550</b>	<b>24,762</b>	<b>998,534</b>	<b>1 461,236</b>	<b>575,810</b>	<b>26,009</b>

**05 день пятница**

<b>Завтрак</b>															
1	Оладьи со стущенн.молоком	1676 (СР № 175)	250	6,210	7,375	29,779	210,331	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/50	-/-	50	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 1/200	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>500</b>	<b>18,096</b>	<b>15,123</b>	<b>110,009</b>	<b>648,529</b>	<b>0,348</b>	<b>0</b>	<b>0,099</b>	<b>2,547</b>	<b>315,743</b>	<b>346,144</b>	<b>89,810</b>	<b>4,242</b>

**Обед**

1	Салат из соленых огурцов	1114 (СР № 20)	80	0,746	8,095	2,785	86,982	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Борщ со свежей капустой со сметаной	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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,072		31,720	127,168		70			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

7	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
<b>Итого:</b>			<b>910</b>	<b>27,356</b>	<b>33,512</b>	<b>132,977</b>	<b>942,940</b>	<b>0,600</b>	<b>70</b>	<b>0,281</b>	<b>11,336</b>	<b>186,266</b>	<b>415,572</b>	<b>148,497</b>	<b>7,377</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Вафли	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1	Рыба запеченная под овощами	1770 (СР № 301)	100	16,444	6,620	12,654	175,976	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
2	Картофельное пюре с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	180	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132	0	0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>30,642</b>	<b>13,573</b>	<b>133,462</b>	<b>778,575</b>	<b>0,523</b>	<b>0</b>	<b>0,060</b>	<b>5,629</b>	<b>71,307</b>	<b>310,407</b>	<b>128,578</b>	<b>7,105</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/180 Булочка 1/60	9 (СР № 386)010	180	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>240</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>

**Всего:**

<b>06 день понедельник</b>				<b>88,285</b>	<b>74,176</b>	<b>458,937</b>	<b>2 856,471</b>	<b>1,720</b>	<b>70</b>	<b>0,514</b>	<b>21,962</b>	<b>853,132</b>	<b>325,132</b>	<b>415,298</b>	<b>20,927</b>
----------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	-----------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**Завтрак**

1	Каша пшеничная 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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром	14 (СР №3)	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
4	Чай с сахаром	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>550</b>	<b>20,530</b>	<b>21,289</b>	<b>98,071</b>	<b>666,000</b>	<b>0,505</b>	<b>0</b>	<b>0,123</b>	<b>1,543</b>	<b>437,179</b>	<b>416,522</b>	<b>129,188</b>	<b>5,004</b>

**Обед**

1	Кашута квашенная	1752 (СР № 45)	80	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Суп овощной с зеленым горошком 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Плов с мясом 1/250	1115 (СР № 291)	250	26,006	12,864	46,094	404,174	0,336	0	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168		70			8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	1,800
6	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	1,440
<b>Итого:</b>			<b>880</b>	<b>37,466</b>	<b>27,214</b>	<b>135,268</b>	<b>935,859</b>	<b>0,683</b>	<b>70</b>	<b>0,625</b>	<b>14,099</b>	<b>155,529</b>	<b>480,403</b>	<b>271,235</b>	<b>10,288</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Булочка	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250



2	Макаронны отварные с маслом	1669 (СР № 309)	180	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132	0	0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>40,017</b>	<b>9,877</b>	<b>123,635</b>	<b>743,505</b>	<b>0,515</b>	<b>0</b>	<b>0,084</b>	<b>3,650</b>	<b>68,378</b>	<b>345,123</b>	<b>153,445</b>	<b>7,417</b>
<b>Ужин 2</b>															
<b>Йогурт 1/180 Булочка сдобная 1/60</b>			<b>240</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого:</b>			<b>240</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего:</b>				<b>91,010</b>	<b>66,137</b>	<b>432,889</b>	<b>2 690,825</b>	<b>1,687</b>	<b>70</b>	<b>0,459</b>	<b>21,426</b>	<b>516,891</b>	<b>1 119,643</b>	<b>401,883</b>	<b>20,727</b>
<b>08 день среда</b>															

**Завтрак**

1															
2	Омлет	1706 (СР № 210)	250	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Какао с молоком 1/200	1716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,440</b>	<b>18,906</b>	<b>55,088</b>	<b>460,266</b>	<b>2,629</b>	<b>0</b>	<b>0,211</b>	<b>2,945</b>	<b>253,308</b>	<b>280,682</b>	<b>56,854</b>	<b>3,735</b>

**Обед**

1	Салат со свежлы с раст маслом	182 (СР № 19)	80	0,654	8,137	3,337	89,194	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Щи из свежей капусты со сметаной	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Речка отварная с гуляш куриным	1692 (СР № 265)	280	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	0	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Компот	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	70		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	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
<b>Итого:</b>			<b>880</b>	<b>30,421</b>	<b>32,456</b>	<b>124,778</b>	<b>912,899</b>	<b>1,065</b>	<b>70</b>	<b>0,624</b>	<b>12,276</b>	<b>158,503</b>	<b>482,058</b>	<b>180,800</b>	<b>7,814</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Кондитерское изделие 1/60 (У)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1	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
2	Макаронны отварные	398 (СР №314)	180	5,888	7,180	47,576	278,477	0,357	0		2,936	39,856	171,084	68,692	2,898
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0		1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>28,520</b>	<b>17,200</b>	<b>130,294</b>	<b>790,059</b>	<b>0,727</b>	<b>0</b>	<b>0,032</b>	<b>8,000</b>	<b>85,514</b>	<b>384,666</b>	<b>174,036</b>	<b>8,593</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/180 Булочка сдобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
---	----------------------------------	------------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	---	-------	--	---------	---------	--------	-------

<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>			<b>88,572</b>	<b>80,530</b>	<b>392,648</b>	<b>2 649,651</b>	<b>4,669</b>	<b>70</b>	<b>0,941</b>	<b>25,671</b>	<b>777,140</b>	<b>1 400,415</b>	<b>460,103</b>	<b>22,345</b>
<b>09 день четверг</b>														

**Завтрак**

2	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	-/-	50	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0		0,048	0,031	0,032	10,250	0,900
3	Каша овсяная молочная с маслом	1755 (СР №223)	250	16,137	11,570	32,707	299,501	2,142	0	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
4	Чай 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>500</b>	<b>27,669</b>	<b>22,835</b>	<b>94,888</b>	<b>695,738</b>	<b>2,382</b>	<b>0</b>	<b>0,116</b>	<b>2,906</b>	<b>405,680</b>	<b>489,774</b>	<b>109,319</b>	<b>3,371</b>

**Обед**

1	Огурец соленый порц	181 (СР № 23)	80	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	0	0,009	3,888	16,560	24,670	18,620	0,581
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	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	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	70		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
6	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	
<b>Итого:</b>			<b>880</b>	<b>36,344</b>	<b>29,410</b>	<b>118,360</b>	<b>883,508</b>	<b>0,854</b>	<b>70</b>	<b>0,617</b>	<b>12,394</b>	<b>145,743</b>	<b>466,770</b>	<b>215,615</b>	<b>9,374</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020	0,020				
2	Кондитерское изделие	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1	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
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700 (СР № 304)	200	4,970	5,425	53,998	284,697	0,239	0	0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
5	Хлеб ржано-пшеничный	-/-	40	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100	0	1,150	16,500	97,000	28,500	2,250	
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>23,661</b>	<b>16,508</b>	<b>136,867</b>	<b>790,690</b>	<b>0,621</b>	<b>0</b>	<b>0,055</b>	<b>5,937</b>	<b>115,008</b>	<b>474,224</b>	<b>165,694</b>	<b>6,914</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/180 Булочка 1/60	9 (СР № 386)01	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>240</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>				<b>99,865</b>	<b>80,721</b>	<b>432,604</b>	<b>2 856,362</b>	<b>4,106</b>	<b>70</b>	<b>0,860</b>	<b>23,686</b>	<b>946,247</b>	<b>1 683,777</b>	<b>539,041</b>	<b>21,863</b>
<b>10 день пятница</b>															

**Завтрак**

1	Запеканка творожная	1721 (СР № 175)	250	4,710	6,625	32,179	207,181	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный	-/-	50	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 молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,694</b>	<b>12,914</b>	<b>109,498</b>	<b>612,994</b>	<b>0,322</b>	<b>0</b>	<b>0,089</b>	<b>2,001</b>	<b>262,411</b>	<b>321,490</b>	<b>87,374</b>	<b>4,065</b>

**Обед**



1	Винегрет	1756 (СР № 45)	80	1,326	4,105	5,656	64,869	0,032	0	0,003	1,887	35,040	26,840	14,945	0,510
2	Рассольник со сметаной	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	Терфегля куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	100	16,444	6,620	12,654	175,976	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
4	Макароны отварные 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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168		70			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
7	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
<b>Итого:</b>			<b>910</b>	<b>32,374</b>	<b>25,486</b>	<b>135,889</b>	<b>902,428</b>	<b>0,635</b>	<b>0</b>	<b>0,273</b>	<b>8,453</b>	<b>165,070</b>	<b>409,232</b>	<b>178,061</b>	<b>7,571</b>

**Поддик**

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Кондитерское изделие 1/40 (V)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие в нарезке (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,190</b>	<b>6,968</b>	<b>74,489</b>	<b>385,427</b>	<b>0,169</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>2,450</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1	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
2	Картофель отварной со слив.маслом	1718 (СР № 321)	200	4,581	7,282	25,444	185,632	0,093	0	0,080	3,440	124,496	86,228	43,912	1,825
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246	0	0,114	0,075	0,075	0,077	24,600	2,160
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>24,891</b>	<b>19,786</b>	<b>108,701</b>	<b>712,442</b>	<b>0,824</b>	<b>0</b>	<b>0,112</b>	<b>8,185</b>	<b>167,181</b>	<b>266,924</b>	<b>111,546</b>	<b>7,322</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200 Булочка 1/60	9 (СР № 386)01(	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>				<b>84,149</b>	<b>70,154</b>	<b>436,577</b>	<b>2 714,291</b>	<b>2,030</b>	<b>0</b>	<b>0,548</b>	<b>21,089</b>	<b>874,478</b>	<b>250,654</b>	<b>425,394</b>	<b>21,161</b>
				<b>Пищевые вещества (г)</b>		<b>Энерг.</b>		<b>Витаминны</b>		<b>Минеральные вещества (мг)</b>					
				<b>Белки,</b>	<b>Жиры,</b>	<b>Глиеводы</b>	<b>Сахароза</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>
				923,80	889,23	3306,50	27879,7	13,79	630,00	8620,70	99,02	12276,1	12179,7	3099,66	180,55
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				92,38	88,92	330,65	2787,97	1,38	63,00	862,07	9,90	1227,61	1217,97	309,97	18,06