

"Согласовано"

Директор

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Школьное Питание"

"09" января 2023 г.

09 января 2023

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания  
для учащихся с заболеванием ЖКТ МАОУ СОШ № 50 г. Калининграда  
2023 г.

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 2011г.

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 70 % от суточного рациона

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

01 день понедельник

*Завтрак*

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд 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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>27,931</b>	<b>16,927</b>	<b>81,794</b>	<b>591,244</b>	<b>0,409</b>	<b>0</b>	<b>0,097</b>	<b>1,521</b>	<b>392,804</b>	<b>438,258</b>	<b>139,310</b>	<b>4,033</b>

*Обед*

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	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	Биточек мясной паровой в белом соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		42			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	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>860</b>	<b>31,945</b>	<b>34,232</b>	<b>144,189</b>	<b>1 012,619</b>	<b>0,818</b>	<b>42</b>	<b>0,583</b>	<b>12,106</b>	<b>135,149</b>	<b>301,897</b>	<b>98,087</b>	<b>6,357</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,876</b>	<b>51,159</b>	<b>225,983</b>	<b>1603,86</b>	<b>1,226</b>	<b>42</b>	<b>0,680</b>	<b>13,626</b>	<b>527,954</b>	<b>740,155</b>	<b>237,397</b>	<b>10,391</b>

02 день вторник

*Завтрак*



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 паровая в белом соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	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>550</b>	<b>24,825</b>	<b>19,529</b>	<b>106,816</b>	<b>702,329</b>	<b>0,794</b>	<b>0</b>	<b>0,080</b>	<b>4,369</b>	<b>198,778</b>	<b>418,314</b>	<b>136,471</b>	<b>4,499</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (CP № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп картофельный на бульоне 1/250	1721 (CP № 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 (CP № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	0		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	42		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>830</b>	<b>35,180</b>	<b>25,094</b>	<b>90,976</b>	<b>830,472</b>	<b>0,745</b>	<b>42</b>	<b>1,007</b>	<b>9,875</b>	<b>156,325</b>	<b>431,082</b>	<b>199,030</b>	<b>8,696</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,005</b>	<b>44,623</b>	<b>197,792</b>	<b>1532,8</b>	<b>1,539</b>	<b>42</b>	<b>1,088</b>	<b>14,244</b>	<b>355,103</b>	<b>849,396</b>	<b>335,501</b>	<b>13,196</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (CP №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	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
4	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
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>27,100</b>	<b>18,136</b>	<b>92,786</b>	<b>642,763</b>	<b>3,389</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>	<b>3,113</b>	<b>276,424</b>	<b>344,022</b>	<b>68,963</b>	<b>4,443</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (CP № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	0	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета Медвежья лапка паровая в белом соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	0	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Овощи припущенные 1/180	1448 (CP № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
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		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>860</b>	<b>28,377</b>	<b>32,977</b>	<b>103,347</b>	<b>823,688</b>	<b>0,525</b>	<b>42</b>	<b>1,451</b>	<b>13,754</b>	<b>173,141</b>	<b>400,167</b>	<b>166,081</b>	<b>8,572</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,48</b>	<b>51,11</b>	<b>196,13</b>	<b>1466,45</b>	<b>3,914</b>	<b>42</b>	<b>1,533</b>	<b>16,866</b>	<b>449,565</b>	<b>744,190</b>	<b>235,044</b>	<b>13,015</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	1601 (CP №71)	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 1/100	1716 (CP № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392



4	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	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>550</b>	<b>34,428</b>	<b>12,548</b>	<b>68,382</b>	<b>564,172</b>	<b>0,347</b>	<b>0</b>	<b>0,179</b>	<b>4,523</b>	<b>210,153</b>	<b>315,398</b>	<b>159,207</b>	<b>4,920</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп картофельный с перловой крупой на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная паровая в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>26,567</b>	<b>29,472</b>	<b>115,726</b>	<b>834,417</b>	<b>0,592</b>	<b>42</b>	<b>1,680</b>	<b>9,724</b>	<b>180,059</b>	<b>435,899</b>	<b>152,407</b>	<b>6,982</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,995</b>	<b>42,02</b>	<b>184,108</b>	<b>1398,59</b>	<b>0,939</b>	<b>42</b>	<b>1,859</b>	<b>14,247</b>	<b>390,212</b>	<b>751,297</b>	<b>311,615</b>	<b>11,903</b>

**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 1/180	1706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>19,555</b>	<b>20,536</b>	<b>49,982</b>	<b>562,97</b>	<b>0,352</b>	<b>0</b>	<b>0,276</b>	<b>5,371</b>	<b>163,132</b>	<b>293,105</b>	<b>59,760</b>	<b>6,262</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 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	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1772 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	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>860</b>	<b>28,196</b>	<b>34,448</b>	<b>137,459</b>	<b>972,65</b>	<b>0,821</b>	<b>42</b>	<b>0,607</b>	<b>10,185</b>	<b>151,917</b>	<b>422,940</b>	<b>157,751</b>	<b>6,157</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,751</b>	<b>54,984</b>	<b>187,441</b>	<b>1535,62</b>	<b>1,173</b>	<b>42</b>	<b>0,883</b>	<b>15,556</b>	<b>315,049</b>	<b>716,044</b>	<b>217,511</b>	<b>12,419</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (СР № 175)	250	7,763	9,219	37,224	262,914	0,158	0	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	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	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (CP № 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
4	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>555</b>	<b>29,264</b>	<b>17,030</b>	<b>83,692</b>	<b>605,099</b>	<b>0,399</b>	<b>0</b>	<b>0,103</b>	<b>1,294</b>	<b>431,004</b>	<b>450,839</b>	<b>135,520</b>	<b>4,168</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1447 (CP №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	0	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	0		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот свежих 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		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>860</b>	<b>36,413</b>	<b>25,956</b>	<b>109,561</b>	<b>817,506</b>	<b>0,489</b>	<b>42</b>	<b>0,248</b>	<b>9,670</b>	<b>130,811</b>	<b>352,365</b>	<b>151,646</b>	<b>7,160</b>
<b>Всего:</b>				<b>65,677</b>	<b>42,986</b>	<b>193,253</b>	<b>1422,61</b>	<b>0,888</b>	<b>42</b>	<b>0,350</b>	<b>10,964</b>	<b>561,815</b>	<b>803,204</b>	<b>287,166</b>	<b>11,329</b>

**07 день вторник**

**Завтрак**

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 паровая в белом в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	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>550</b>	<b>23,118</b>	<b>18,301</b>	<b>106,043</b>	<b>681,350</b>	<b>0,792</b>	<b>0</b>	<b>0,075</b>	<b>4,370</b>	<b>151,204</b>	<b>370,108</b>	<b>123,011</b>	<b>4,027</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	0	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп картофельный с пшеном на бульоне 1/250	5156 (CP № 93)	250	6,292	9,029	15,936	170,175	0,095	0	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259
3	Котлета куриная паровая в соусе 1/100	1698 (CP № 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	Овощи припущенные 1/180	1448 (CP № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из сухофруктов 1/180 (изюм)	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		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>860</b>	<b>30,719</b>	<b>31,239</b>	<b>109,386</b>	<b>841,571</b>	<b>0,551</b>	<b>42</b>	<b>2,535</b>	<b>13,191</b>	<b>182,463</b>	<b>377,061</b>	<b>188,269</b>	<b>6,998</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,837</b>	<b>49,54</b>	<b>215,429</b>	<b>1522,92</b>	<b>1,343</b>	<b>42</b>	<b>2,610</b>	<b>17,561</b>	<b>333,666</b>	<b>747,169</b>	<b>311,281</b>	<b>11,025</b>

**08 день среда**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (CP №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	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



4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>27,145</b>	<b>18,141</b>	<b>92,936</b>	<b>643,588</b>	<b>3,409</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>	<b>3,123</b>	<b>278,424</b>	<b>345,122</b>	<b>69,563</b>	<b>4,473</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	0312 (CP № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724 (CP № 106)	250	9,002	5,782	24,967	187,915	0,176	0	0,203	2,498	47,253	152,279	43,843	1,574
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (CP №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	0	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 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 1/180	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		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>860</b>	<b>37,603</b>	<b>30,127</b>	<b>136,149</b>	<b>966,151</b>	<b>0,651</b>	<b>42</b>	<b>0,835</b>	<b>13,862</b>	<b>147,165</b>	<b>667,582</b>	<b>232,819</b>	<b>14,285</b>
<b>Всего:</b>			<b>64,748</b>	<b>48,268</b>	<b>229,085</b>	<b>1609,74</b>	<b>4,060</b>	<b>42</b>	<b>0,917</b>	<b>16,984</b>	<b>425,589</b>	<b>1 012,704</b>	<b>302,381</b>	<b>18,758</b>	

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Салат из моркови маслом 1/30	2298 (CP № 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 1/280	1823 (CP № 289)	280	25,503	13,338	33,184	354,790	0,264	0	0,672	5,590	90,264	263,960	126,801	3,346
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>550</b>	<b>29,958</b>	<b>15,249</b>	<b>74,023</b>	<b>553,166</b>	<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>0,701</b>	<b>5,694</b>	<b>176,639</b>	<b>327,849</b>	<b>156,361</b>	<b>5,110</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (CP № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	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	Рыба паровая в белом соусе 1/100	1812 (CP № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из 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
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>860</b>	<b>34,027</b>	<b>27,999</b>	<b>102,854</b>	<b>829,513</b>	<b>0,598</b>	<b>42</b>	<b>1,668</b>	<b>8,576</b>	<b>198,098</b>	<b>506,546</b>	<b>161,168</b>	<b>7,255</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,985</b>	<b>43,248</b>	<b>176,877</b>	<b>1382,68</b>	<b>1,032</b>	<b>42</b>	<b>2,370</b>	<b>14,270</b>	<b>374,737</b>	<b>834,396</b>	<b>317,529</b>	<b>12,365</b>	

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Икра кабачковая 1/30	625 (CP № 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 с сыром 1/170	1425 (CP № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>22,192</b>	<b>25,780</b>	<b>49,695</b>	<b>549,57</b>	<b>0,347</b>	<b>0</b>	<b>0,276</b>	<b>6,341</b>	<b>319,448</b>	<b>364,130</b>	<b>66,750</b>	<b>5,898</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	0312 (CP № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
---	--------------------------------	----------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	---	--	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	0	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		42			7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>31,933</b>	<b>25,006</b>	<b>129,209</b>	<b>869,618</b>	<b>0,545</b>	<b>42</b>	<b>1,015</b>	<b>10,435</b>	<b>158,354</b>	<b>482,892</b>	<b>207,623</b>	<b>6,677</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,125</b>	<b>50,786</b>	<b>178,904</b>	<b>1419,19</b>	<b>0,893</b>	<b>42</b>	<b>1,291</b>	<b>16,775</b>	<b>477,802</b>	<b>847,022</b>	<b>274,373</b>	<b>12,574</b>	
<i>55 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)</i>			<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>глеводы, г</b>		<b>В1</b>	<b>Витаминизация С 60% от суточного рациона</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			626,48	628,73	2625,37	18894,46	97	420	6333	72	8399	8425	2111	128	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			62,65	62,87	262,54	1889,45	9,70	42,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80	