

"Согласовано"

Директор

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "НОВЫЙ УРОВЕНЬ"

Ю.М. Дипантьева

14 января 2022 г

ДИРЕКТОР

"14" 01 2022 г

А.В. Ерохин



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся MAOU СОШ № 58 г. Калининград.
2021-2022 гг.



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 рецептур 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,		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721(СР № 175)	250	5,888	8,281	40,224	258,976	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (СР №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			560	14,961	20,144	95,651	623,74	0,450	0	0,097	1,540	392,817	438,271	143,410	4,393

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	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	Биточек мясной запеченный в красном 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	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974		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
Итого:			860	31,935	30,248	143,516	974,031	0,804	49	0,672	10,377	148,243	288,757	96,505	6,400

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500	3,050
Всего:				60,012	63,886	299,888	2014,56	1,606	49	2,010	18,251	629,118	1 127,028	403,131	15,993

02 день вторник

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (CP № 59)	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 1/100	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	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			550	21,423	16,821	101,555	643,294	0,792	0	0,060	4,363	82,543	319,666	117,169	4,399

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 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	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
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
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:			830	31,075	29,468	85,509	731,550	0,584	49	0,926	11,563	147,006	390,823	187,213	7,835

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				60,914	55,383	282,285	1871,24	1,614	49	1,057	18,843	482,247	1 003,029	361,334	16,328

03 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с джемом 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 1/20	-/-	20	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 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
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
Итого:			560	30,162	20,574	97,520	695,894	3,390	0	0,100	3,118	379,908	432,360	85,915	4,485

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 гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (CP № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	1443 (CP № 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

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		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:			860	32,438	32,600	109,514	861,212	0,696	49	1,443	13,740	168,826	452,352	179,481	9,619

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				75,716	66,668	267,755	1973,9	4,338	49	1,825	21,495	809,369	1 236,277	322,730	19,403

04 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная 1/30	2230 (CP № 306)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	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	Макаронны 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
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
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	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			550	38,495	10,333	99,581	645,298	0,395	0	0,099	2,644	122,952	307,255	132,497	4,587

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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 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 запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 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 (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 ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974		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
Итого:			860	26,320	29,445	108,544	804,456	0,575	49	1,680	9,832	172,859	422,084	148,357	6,667

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				73,231	48,872	303,346	1946,15	1,333	49	2,268	18,458	386,536	1 049,624	413,964	16,824

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с 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	Омлет 1/180	1706 (CP № 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 1/20	-/-	20	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

5	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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:			575	19,555	20,536	49,982	562,97	0,352	0	0,276	5,371	163,132	293,105	59,760	6,262

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 81)	250	3,858	6,943	10,377	119,428	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Гуляш из говядины 1/100	1777 (CP № 260)	100	15,398	15,449	3,153	213,245	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	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
5	Компот из яблоч 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		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:			860	33,088	31,085	148,109	1 004,553	1,030	49	0,572	11,290	159,159	564,537	187,062	7,070

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:				65,759	65,115	258,812	1984,31	1,532	49	0,868	17,061	620,291	1081,65	298,836	16,824

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/300	1676 (CP № 175)	300	9,315	11,063	44,669	315,497	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			550	18,315	16,563	80,069	542,597	0,440	0	0,103	1,313	431,016	450,852	139,620	4,528

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 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	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 из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974		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
Итого:			860	36,191	26,524	132,105	911,905	0,436	49	0,255	9,654	140,267	328,109	145,536	7,055

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400

Всего:		62,922	52,181	307,395	1950,89	1,197	49	0,447	15,250	668,742	1 079,256	397,101	16,773
---------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	-----------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

07 день вторник

Завтрак

1	Кукуруза припущенная 1/30	2230 (CP № 306)	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	Плов с мясом 1/280	1692 (CP № 265)	280	24,203	16,999	65,396	511,385	0,867	0	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
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
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			550	26,951	17,459	100,633	667,471	1,040	0	0,451	5,775	83,667	416,462	144,746	5,063

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 гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (CP № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
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	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		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:			860	29,404	30,240	90,560	752,018	0,542	49	2,727	12,887	162,813	373,952	188,569	6,921

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500	3,050
Всего:				69,471	61,193	251,914	1836,28	1,833	49	3,461	23,298	507,115	1 141,979	390,650	17,283

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с джемом 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 1/20	-/-	20	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 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
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
Итого:			560	30,514	20,848	99,551	707,89	3,389	0	0,095	3,119	337,091	388,975	73,801	4,060

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 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	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	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
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		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:			860	30,27	31,856	121,064	892,034	0,562	49	0,839	14,067	136,709	563,957	209,546	14,077

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:			69,2	61,798	315,836	2096,32	4,081	49	0,953	25,077	602,435	1 318,471	435,774	23,573	

09 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная 1/30	2230 (CP № 306)	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	Макаронник с курицей 1/280	1509 (CP № 285)	280	28,575	18,078	55,528	499,112	0,206	0	0,224	8,775	49,312	223,686	89,972	2,794
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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (CP №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			555	31,308	18,571	91,275	657,466	0,396	0	0,239	8,882	70,280	238,728	114,756	5,014

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	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 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 (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 ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	49		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:			860	25,315	27,107	105,315	766,483	0,553	49	1,672	9,494	188,589	398,564	150,772	6,912

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:			69,739	59,172	257,311	1840,74	1,165	49	1,936	25,540	378,249	812,397	300,348	14,231	

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с 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	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 1/20	-/	20	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 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			560	25,209	28,214	54,279	571,876	0,329	0	0,294	6,336	420,932	451,367	83,102	5,910

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	3,858	6,943	10,377	119,428	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	100	16,444	6,620	12,654	175,976	0,066	0	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Картофель отварной 1/180	1711(СР № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР№ 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	42		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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
Итого:			830	36,170	24,556	126,544	871,855	0,738	49	0,947	10,110	181,180	538,800	231,320	7,936

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (СР № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				69,795	61,864	276,044	1940,12	1,420	0	1,576	21,497	676,702	1 302,658	441,275	19,323

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

			Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:			624,27	643,72	2820,59	19454,50	85	490	6333	72	8399	8425	2111	128
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			62,43	64,37	282,06	1945,45	8,50	49,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 вт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
4 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	108 (75)	Икра морковная
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы

"Согласовано"

Директор

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "НОВЫЙ УРОВЕНЬ"

ДИРЕКТОР
"14/01" 2022 г.
А.В. Ерохина



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся MAOU SOSh № 58 г. Калининград.
2022 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениям о сезонных заплатах: Поздняя осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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

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

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

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721(СР № 175)	220	5,181	7,288	35,397	227,899	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
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 1/200/5	0988 (СР №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			510	13,054	18,951	80,424	544,463	0,416	0	0,087	1,285	361,143	393,908	130,486	4,088

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974		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
Итого:			770	26,417	24,904	129,273	846,895	0,681	42	0,641	8,721	130,924	246,981	87,068	5,768

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,163	0	0,020	0,400	304,500	245,000	59,500	3,050
Всего:				52,587	57,349	270,418	1808,15	1,259	42	0,748	10,406	796,567	885,889	277,054	12,906

02 день вторник**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (CP № 59)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (CP № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	17,50	13,10	89,829	547,215	0,669	0	0,076	3,301	187,369	362,162	120,515	4,058

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (CP № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
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
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:			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	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				54,82	45,79	261,80	1678,55	1,330	42	0,823	12,920	620,506	941,713	343,939	14,458

03 день среда**Завтрак**

1	Запеканка творожная с джемом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	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	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	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	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 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200 /10	1764 (CP № 102)	210	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/230	1443 (CP № 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

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	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	33,541	21,707	122,889	821,082	0,584	42	1,113	10,679	138,224	362,183	146,491	8,076

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0		6,500	21,000	7,500	0,350	
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020	248,000	190,000	30,000	0,200	
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:				68,89	49,857	264,025	1780,37	3,478	42	1,199	13,625	666,234	866,909	259,970	15,002

04 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная 1/30	2230 (CP № 306)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (CP № 260)	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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 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
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
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	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			505	33,391	8,855	89,635	571,796	0,360	0	0,078	2,180	116,111	269,793	117,432	4,127

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (CP №234)	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	1720 (CP № 312)	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 ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974		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	
Итого:			730	21,553	23,550	95,025	678,256	0,494	42	1,073	7,342	143,211	342,974	119,819	5,623

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0		6,500	21,000	7,500	0,350	
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				63,36	41,499	279,881	1746,44	1,017	42	1,172	9,921	563,822	857,766	296,751	12,801

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с 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	Омлет 1/150	1706 (CP № 210)	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 1/20	-/	20	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	

5	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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:			530	17,116	17,439	49,617	523,882	0,340	0	0,230	4,615	145,738	253,729	56,760	5,799

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Гуляш из говядины 1/100	1777 (CP № 260)	100	15,398	15,449	3,153	213,245	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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		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	26,784	23,419	128,617	832,375	0,856	42	0,418	8,432	131,622	461,839	155,738	6,071

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:				31,432	31,133	120,738	988,871	1,325	42	0,669	13,447	587,859	945,569	267,498	15,269

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/300	1676 (CP № 175)	300	9,315	11,063	44,669	315,497	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			520	17,115	16,363	69,669	494,397	0,408	0	0,093	1,103	401,218	413,614	130,146	4,290

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (CP № 55)	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (CP № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 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 из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974		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
Итого:			730	31,467	20,275	117,530	778,469	0,388	42	0,202	7,294	110,442	277,974	124,801	5,981

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд. упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400

Всего:	56,998	45,732	282,42	1769,26	0,947	42	0,314	8,798	809,660	915,598	306,962	12,972
---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-----------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

07 день вторник

Завтрак

1	Кукуруза припущенная 1/30	2230 (CP № 306)	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	Плов с мясом 1/230	1692 (CP № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	0	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		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	22,641	14,427	90,459	582,244	0,885	0	0,385	4,766	140,266	394,626	129,116	4,146

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (CP № 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 гороховый на бульоне с сухариками 1/200 /10	1764 (CP № 102)	210	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	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	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	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		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	23,686	23,425	77,704	616,381	0,463	42	1,858	9,995	131,704	299,809	150,702	5,956

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/-	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:			59,443	51,346	228,884	1615,41	1,511	42	2,263	15,160	576,470	939,435	339,318	13,152	

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с джемом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	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 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
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
Итого:			500	25,647	17,369	87,18	607,627	2,765	0	0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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		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	29,417	26,201	101,066	757,735	0,491	42	0,722	11,474	109,498	482,071	175,560	12,141

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (CP № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				63,48	52,664	283,467	1861,75	3,386	42	0,808	14,431	652,009	993,888	292,625	19,798

09 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная 1/30	2230 (CP № 306)	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	Макаронник с курицей 1/230	1509 (CP № 285)	230	23,472	14,850	45,612	409,985	0,169	0	0,184	7,208	40,506	183,742	73,906	2,295
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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (CP №377)	205	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			505	26,205	15,343	81,359	568,339	0,339	0	0,213	7,312	126,882	247,631	103,466	4,059

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (CP №234)	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	1720 (CP № 312)	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 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
Итого:			730	21,281	24,078	89,885	661,360	0,488	42	1,073	7,042	149,135	321,918	117,511	5,449

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Молоко 2,5 % в инд упаковке 1/200	-/	200	6,000	5,000	9,400	106,600	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
Итого:			280	13,116	13,494	60,721	416,789	0,150	0	0,020	0,400	298,000	224,010	52,014	2,700
Всего:				60,602	52,915	231,965	1646,49	0,978	42	1,307	14,754	574,017	793,559	272,991	12,208

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с 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	Омлет с сыром 1/150	1425 (CP № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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:			530	41,929	22,976	50,824	490,587	0,339	0	0,243	5,693	288,780	327,979	63,810	5,613

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765	0,020	0	0,204	1,142	27,030	20,082	11,253	0,362
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763 (СР № 301)	90	12,671	4,848	11,030	138,429	0,057	0	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Картофель отварной 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР№ 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	42		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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:			720	33,513	20,448	121,141	802,649	0,682	42	0,738	8,492	150,927	506,185	215,958	7,228

Полдник

1	Булочка сдобная 1/80	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,033	0			6,500	21,000	7,500	0,350
2	Сок фруктовый в инд.упаковке 1/200	121 (СР № 386)	200	0	0	26	104,003	0,060	0	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	8,416	9,094	95,221	496,392	0,130	0	0,020	0,400	310,500	230,000	55,000	3,400
Всего:				83,858	52,518	267,186	1789,63	1,184	0	1,001	14,585	744,207	1 079,164	339,268	15,891

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

			Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:			558,12	547,9	2490,79	16684,93	85	420	493	70	775	777	173	833
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			55,81	54,79	249,08	1668,49	8,50	42,00	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 вт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
4 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	108 (75)	Икра морковная
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы