

Кененсарина

2020 г.

2020 г.

Директор
С.М. Вас. Борное
28.09.2020г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
для учащихся общеобразовательных учреждений Калининградской области
Гвардейского Городского Округа 2020 -2021 г.г.
(начальная школа)

Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва /Дели принт 2011г.

Возрастная градация от 7 до 10 лет : 55-60 % суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г		г углеводов	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
01 день													
Завтрак													
1 Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	
2 Сосиска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 24)	80	5,924	11,623	3,035	0,097	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	
3 Макароны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 30)	150	5,950	4,569	40,782	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	
4 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	
5 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	
6 Фрукты свежие(в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	
Итого:			15,511	17,052	85,278	0,339	38,080	0,072	2,717	91,152	237,996	63,407	
Обед													
1 Салат Витаминный 1/60	87 (СР № 49)	60	0,631	3,664	3,732	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	
3 Тефтеля куриная в соусе 1/80	763 (СР № 30)	80	12,694	4,467	16,820	0,067	1,881	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	
4 Каша гречневая с маслом 1/150 /парнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	
5 Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,700					8,424	0,005	1,800	

Мясо пшеничный 1/30															
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900		
Итого:															
Всего:															
02 день															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (СР № 54)	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30	716 (СР № 26)	80	18,623	2,400	3,805	111,315	0,058	1,552	0,056	0,663	12,659	124,865	63,058	1,129
3	Капша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Каша с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
6	Печенье весовое 1/50 комплексы/	-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065			13,000	42,000	15,000	0,700	6,188
Итого:															
Всего:															
03 день															
Завтрак															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	150 (СР № 11)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	8,842		1,689	25,154	57,651	22,708	0,866
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	702 (СР № 25)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,478
4	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:															
Всего:															
03 день															
Завтрак															
1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Плов с мясом 1/200	692 (СР № 26)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	2,400	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	104 (СР № 37)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие(у)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:															
Всего:															
04 день															
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с маслом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
Всего:															
04 день															
Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	150 (СР № 11)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	8,842		1,689	25,154	57,651	22,708	0,866
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	702 (СР № 25)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,478
4	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:															
Всего:															
04 день															
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с маслом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
Всего:															
04 день															
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с маслом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:															
Всего:															
04 день															
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с маслом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4</															

1	Кукуруза консервированная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0,960		8,400	8,200	2,600
2	Омлеты из печени в белом соусе 1/50/30	710 (СР № 282)	80	8,833	8,907	15,797	178,677	0,028	13,267	0,334	2,412	23,397	11,237
3	Каша гречневая с маслом 1/150 (гарнир)	680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	106,401
4	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 383)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	23,500
5	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,678	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	22,800
6	Фрукты свежие (с) 1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,160	0,035	35,000		0,200	25,000	11,000
Итого:				22,594	18,117	93,266	626,496	0,375	50,527	0,375	7,082	219,512	177,538

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	8,033	0,006	2,235	11,076	9,444
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	440 (СР № 81)	200	3,859	7,143	16,371	145,129	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	20,348
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/80	766 (СР № 234)	80	9,786	8,110	17,298	181,350	0,061	1,194	0,024	2,978	25,584	20,720
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	25,943	0,026	0,181	46,605	32,999
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	17,100
6	Компот из ягод 3/м 1/200	658 (СР № 34)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	2,000		0,120	13,000	3,700
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	11,400
Итого:				21,509	25,546	90,226	676,848	0,408	45,941	0,207	9,600	147,731	380,528
Всего:				44,103	43,663	183,492	1 303,344	0,783	96,468	0,582	16,681	367,243	297,441

05 день

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	3,900
2	Гуляш мясной 1/100	23 (СР № 251)	100	12,220	18,490	6,323	240,576	0,525	0,500		1,173	12,470	16,925
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	669 (СР № 308)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	9,591
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	5,264
5	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	22,800
6	Печенье весовое 1/50/комплекс	-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	15,000
Итого:				24,858	28,319	116,165	818,959	0,797	3,400	0,024	3,377	75,751	73,480

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/60	112 (СР № 23)	60	0,386	4,908	7,009	73,749	0,033	12,913	0,005	2,321	11,218	10,928
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	20,056
3	Котлета куриная в соусе 1/80	750 (СР № 294)	80	12,846	6,708	17,438	181,508	0,051	1,580	0,032	2,821	13,546	40,583
4	Рис отварной с маслом 1/150 *	700 (СР № 304)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	64,251
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 358)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	1,800
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	17,100
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	11,400
Итого:				23,845	24,611	119,931	796,605	0,430	22,767	0,236	9,035	124,579	166,118
Всего:				48,703	52,930	236,096	1 615,564	1,227	26,167	0,260	12,412	200,329	239,598

06 день

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	6,000
---	---------------------	----------------	----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

3	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие(в)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				22,344	25,234	89,218	673,35	0,731	46,200	0,343	7,957	197,634	434,691	176,772	7,672

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	3454 (СР № 99)	200	3,941	7,979	13,707	142,405	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР № 255)	100	13,890	10,268	6,999	175,972	0,012	24,324	0,607	2,969	24,063	242,526	15,716	5,214
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 304)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 355)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				26,408	28,162	107,413	788,740	0,286	41,296	0,811	9,487	117,902	448,193	80,867	9,479
Всего:				48,095	53,272	192,566	1 412,096	1,017	87,496	1,154	17,444	315,536	882,884	257,639	17,150

Завтрак

1	Горошек конс порционный 1/20	963	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30	716 (СР № 264)	80	18,623	2,400	3,805	111,315	0,038	1,552	0,056	0,663	12,659	124,865	63,058	1,129
3	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 304)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	3713 (СР № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Печенье весовое 1/50/комплексн/	-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:				31,305	14,315	110,250	695,053	0,405	4,337	0,091	2,103	164,074	486,671	179,349	5,043

Обед

1	Салат Витаминный 1/60	87 (СР № 49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	440 (СР № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/80	7664 (СР № 234)	80	9,786	8,110	17,298	181,330	0,061	1,194	0,024	2,978	25,584	109,392	20,720	0,615
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	25,943	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
5	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				20,137	24,379	96,527	686,067	0,425	39,864	0,943	8,060	164,638	390,552	127,849	6,086
Всего:				51,442	38,694	206,777	1 381,120	0,830	44,201	1,034	10,162	328,712	877,223	307,197	11,130

Обед

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Макаронник с курицей 1/200	509 (СР № 28)	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	3,080	0,160	3,637	55,575	167,300	68,050	2,058
3	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	304 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Фрукты свежие(в)1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с мясом 1/200	692 (СР № 263)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	2,400	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				19,989	31,233	90,595	723,431	0,742	46,164	0,493	8,303	144,746	418,247	138,487	5,957
Всего:				45,283	39,238	183,911	1 269,917	1,045	93,804	0,657	13,189	237,249	693,997	251,601	11,814

09 день

Завтрак

1	Кукуруза консервированная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0,960			8,400	8,200	2,600	
2	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 24)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие (яб) 1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				18,053	19,545	80,090	568,474	0,442	36,925	0,083	4,983	164,412	394,054	163,693	7,721

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	8,033	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 10)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Макаронник с мясом 1/200	509 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 34)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				24,746	30,879	104,560	795,139	0,844	21,275	0,331	9,053	119,679	352,786	102,074	6,432
Всего:				42,799	50,424	184,650	1 363,613	1,287	58,200	0,415	14,037	284,091	746,840	265,767	14,153

10 день

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная в соусе 1/50/30	28 (СР № 268)	80	7,386	12,852	15,647	207,794	0,273	0,780	0,048	2,354	13,421	67,714	11,690	0,712
3	Рис отварной с маслом 1/150	706 (СР № 30)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Печенье весовое 1/50/комплекс/	-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:				18,053	23,284	117,483	751,695	0,626	3,680	0,072	3,766	100,229	375,473	122,905	5,025

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 28)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
---	---------------------------------------	---------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

2	Сметной на бульваре 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,561	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	502 (СР № 254)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,478
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 354)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				23,981	22,157	102,908	706,972	0,410	52,096	0,497	9,163	121,918	356,566	150,368	6,134
Всего:				42,034	45,441	220,391	1 458,668	1,036	55,776	0,570	12,929	222,147	732,039	273,273	11,159

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

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ реп	Сезонный салат
1 пн	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
2 вт	Завтрак	Салат из моркови		Икра кабачковая
2 вт	Обед	Салат из свеклы	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	1672 (45)	Салат из квашеной капусты
3 ср	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Икра морковная
4 чт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Обед	Салат Стелной из вареных овощей	1446 967)	Салат Стелной из вареных овощей
6 пн	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
6 пн	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
7 вт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
8 ср	Завтрак	Салат из моркови		Икра кабачковая
8 ср	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из сырых овощей	1809 (67)	Винегрет овощной

Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ реп	Сезонный салат
1 пн	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
1 пн	Обед	Салат Витаминный с морковью	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
2 вт	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Завтрак	Помидор свежий	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
3 ср	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
4 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
5 пт	Обед	Салат из свежих помидор с луком	1446 967)	Салат Степной из вареных овощей
6 пн	Завтрак	Помидор свежий	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
6 пн	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
7 вт	Обед	Салат Витаминный с морковью	1809 (67)	Винегрет овощной
8 ср	Завтрак	Помидор свежий	1801 (59)	Салат из моркови
8 ср	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
9 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1678	Салат морковный с чесноком
10 пт	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
10 пт	Обед	Салат из свежих огурцов	1672	Салат из сырых овощей