

2020г.

2020 г.

«Согласовано»

Директор

См. бой и все пос. Гвардейск

См. бой и все пос. Гвардейск

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся

для учащихся общеобразовательных учреждений Калининградской области

Гвардейского Городского Округа 2020 -2021 г.г.

(старшая школа)

Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным замечкам: 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 Дети принт 2011г.

Возрастная градация от 1 лет : 55-60 % суточного рациона

| Наименование блюда                                                 | № рецептуры    | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------------------|---------|-----------------------|---------------|-------|--------|-------|----------------------|---------|---------|---------|
|                                                                    |                |          | Белки, г             | Жиры, г |                       | Гливоды, г    | В1    | С      | А     | Е                    | Ca      | P       | Mg      |
| 01 день                                                            |                |          |                      |         |                       |               |       |        |       |                      |         |         |         |
| Завтрак                                                            |                |          |                      |         |                       |               |       |        |       |                      |         |         |         |
| 1 Огурец свежий 1/50                                               | 0754 (СР № 71) | 50       | 0.325                | 0.055   | 1.815                 | 9,055         | 0,014 | 1.400  | 0,005 | 0,015                | 8,000   | 12,000  | 6,500   |
| 2 Сосиска отварная с соусом 1/80/20                                | 360 (СР № 243) | 100      | 9.222                | 18,015  | 2.579                 | 209,340       | 0,148 | 0.120  | 0,032 | 0,208                | 21,781  | 119,603 | 15,168  |
| 3 Макароны отварные с маслом 1/180                                 | 669 (СР № 309) | 180      | 7.140                | 5,482   | 48,938                | 273,653       | 0,118 |        | 0,025 | 1,518                | 21,303  | 63,531  | 11,509  |
| 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  | 6,050   | 5,264   |
| 5 Хлеб пшеничный 1/40                                              | -/-            | 40       | 2.628                | 0,492   | 16,260                | 79,980        | 0,080 |        |       | 0,920                | 13,200  | 77,600  | 22,800  |
| 6 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  |
| Итого:                                                             |                |          | 20,130               | 24,380  | 93,704                | 674,754       | 0,416 | 38,580 | 0,063 | 2,872                | 103,812 | 295,784 | 72,241  |
| Обед                                                               |                |          |                      |         |                       |               |       |        |       |                      |         |         |         |
| 1 Салат Витаминный 1/100                                           | 87 (СР №49)    | 100      | 1.052                | 6,107   | 6.221                 | 84,052        | 0,051 | 7.122  | 1,203 | 2,939                | 26,725  | 43,460  | 28,470  |
| 2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 (СР № 82) | 250      | 5.058                | 8,929   | 20,589                | 182,951       | 0,061 | 18.568 | 0,215 | 2.500                | 57,743  | 55,042  | 27,485  |
| 3 Тефтеля куриная в соусе 1 100                                    | 770 (СР № 301) | 100      | 16.564               | 6,789   | 21,196                | 212,140       | 0,086 | 2.435  | 0,032 | 2,697                | 18,547  | 137,802 | 62,126  |
| 4 Кисель фруктово-ягодный 1/200                                    | 670 (СР № 359) | 200      | 0.072                |         | 31,700                | 127,088       |       |        |       |                      | 8,424   | 0,005   | 1,800   |
| 5 Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/                           | 680 (СР № 302) | 180      | 7.988                | 6,647   | 36,055                | 235,992       | 0,272 |        | 0,025 | 4,253                | 26,406  | 190,984 | 127,681 |



|   |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | 34,677 | 29,210 | 140,150 | 962,193   | 0,589 | 28,124 | 1,475 | 13,768 | 157,644 | 543,694 | 281,762 | 10,328 |
| 2 | 54,807 | 53,589 | 233,854 | 1 636,947 | 1,005 | 66,704 | 1,538 | 16,640 | 261,456 | 839,477 | 354,003 | 16,757 |

2 день

### Завтрак

|               |                                        |                |     |               |               |                |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/100        | 0500           | 100 | 1,196         | 4,088         | 6,707          | 68,405         | 0,055        | 4,600        | 1,840        | 2,128        | 27,460         | 51,095         | 35,145         | 0,664        |
| 2             | Мясо птицы отварное в соусе 1/100      | 716 (СР № 260) | 100 | 25,623        | 3,4           | 3,805          | 121,317        | 0,058        | 1,552        | 0,056        | 0,663        | 12,659         | 124,865        | 63,058         | 1,129        |
| 3             | Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/ | 680 (СР № 302) | 180 | 7,988         | 6,647         | 36,055         | 235,992        | 0,272        |              | 0,025        | 4,253        | 26,406         | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 4             | Какао с молоком 1/200                  | 707 (СР № 382) | 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        |
| 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        |
| <b>Итого:</b> |                                        |                |     | <b>44,521</b> | <b>22,127</b> | <b>119,351</b> | <b>827,634</b> | <b>0,532</b> | <b>7,452</b> | <b>1,941</b> | <b>7,969</b> | <b>220,234</b> | <b>589,647</b> | <b>287,184</b> | <b>9,167</b> |

### Обед

|               |                                                 |                |     |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                  |                |               |
|---------------|-------------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100 | 1752 (СР № 45) | 100 | 1,369         | 4,091         | 4,416          | 59,952          | 0,027        | 30,850        | 0,003        | 1,835         | 40,620         | 27,640           | 14,265         | 0,507         |
| 2             | Суп Полевой с рыбой 1/250                       | 150 (СР № 115) | 250 | 2,892         | 4,469         | 26,421         | 157,477         | 0,131        | 11,053        |              | 2,112         | 31,443         | 72,064           | 28,385         | 1,082         |
| 3             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/250             | 702 (СР № 259) | 250 | 21,635        | 12,085        | 50,640         | 397,865         | 0,308        | 44,170        | 0,400        | 4,850         | 48,965         | 252,001          | 113,210        | 3,097         |
| 4             | 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         |
| 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 1/30                       | -/-            | 30  | 1,971         | 0,369         | 12,195         | 59,985          | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200           | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b> |                                                 |                |     | <b>30,273</b> | <b>21,473</b> | <b>130,737</b> | <b>837,294</b>  | <b>0,615</b> | <b>86,073</b> | <b>0,403</b> | <b>10,176</b> | <b>161,827</b> | <b>487,460</b>   | <b>198,260</b> | <b>7,883</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                 |                |     | <b>74,794</b> | <b>43,6</b>   | <b>250,088</b> | <b>1664,928</b> | <b>1,147</b> | <b>93,525</b> | <b>2,344</b> | <b>18,146</b> | <b>382,061</b> | <b>1 077,107</b> | <b>485,444</b> | <b>17,050</b> |

03 день

### Завтрак

|               |                                          |                |     |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Помидор свежий 1/50                      | 1295 (СР № 71) | 50  | 0,300         | 0,100         | 2,100         | 10,500         | 0,030        | 12,500        | 0,005        | 0,200        | 7,000          | 13,000         | 10,000         | 0,300        |
| 2             | Плов с мясом 1/250                       | 692 (СР № 265) | 250 | 16,028        | 26,323        | 56,718        | 527,883        | 0,707        | 3,000         | 0,400        | 5,020        | 56,825         | 328,029        | 97,525         | 2,497        |
| 3             | 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         | 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(v)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        |
| <b>Итого:</b> |                                          |                |     | <b>19,771</b> | <b>27,250</b> | <b>99,189</b> | <b>721,089</b> | <b>0,872</b> | <b>52,560</b> | <b>0,405</b> | <b>6,350</b> | <b>116,553</b> | <b>441,679</b> | <b>146,589</b> | <b>6,416</b> |

### Обед

|               |                                                               |                |     |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежих огурцов с маслом 1/100                        | 1114 (СР № 20) | 100 | 0,613         | 8,095         | 3,370          | 88,784           | 0,025        | 3,176         | 0,009        | 3,555         | 19,380         | 23,210         | 12,520         | 0,294         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 (СР № 88) | 250 | 5,098         | 8,939         | 16,799         | 168,041          | 0,068        | 29,068        | 0,215        | 2,495         | 57,768         | 50,042         | 24,635         | 1,149         |
| 3             | Макаронник с мясом 1/250                                      | 877 (СР № 285) | 250 | 19,363        | 23,747        | 64,306         | 548,401          | 0,660        | 2,500         | 0,200        | 4,396         | 45,031         | 190,375        | 34,938         | 2,422         |
| 4             | 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         |
| 5             | Компот из яблок 1/200                                         | 690 (СР № 342) | 200 | 0,080         | 0,080         | 16,930         | 68,760           | 0,006        | 2,000         |              | 0,040         | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                     | -/-            | 30  | 1,971         | 0,369         | 12,195         | 59,985           | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |                |     | <b>29,097</b> | <b>41,599</b> | <b>125,794</b> | <b>993,956</b>   | <b>0,879</b> | <b>36,744</b> | <b>0,424</b> | <b>11,865</b> | <b>154,179</b> | <b>382,233</b> | <b>109,993</b> | <b>7,052</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                               |                |     | <b>48,867</b> | <b>68,849</b> | <b>224,983</b> | <b>1 715,045</b> | <b>1,751</b> | <b>89,304</b> | <b>0,829</b> | <b>18,215</b> | <b>270,732</b> | <b>823,912</b> | <b>256,582</b> | <b>13,468</b> |

04 день



|                                       |                |     |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| из пшеницы в белом соусе 1/80/20      | 712 (СР № 282) | 100 | 13,340        | 10,036        | 23,065         | 235,944        | 0,036        | 21,018        | 0,508        | 3,128        | 25,251         | 223,720        | 16,298         | 4,603         |
| для гречневая с маслом 1/180 /гарнир/ | 680 (СР № 302) | 180 | 7,988         | 6,647         | 36,055         | 235,992        | 0,272        |               | 0,025        | 4,253        | 26,406         | 190,984        | 127,681        | 4,287         |
| Какао с молоком 1/200                 | 707 (СР № 382) | 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         |
| 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         |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                         |                |     | <b>28,652</b> | <b>20,395</b> | <b>107,664</b> | <b>728,816</b> | <b>0,430</b> | <b>58,758</b> | <b>0,553</b> | <b>8,507</b> | <b>229,967</b> | <b>624,707</b> | <b>205,179</b> | <b>12,526</b> |

#### Обед

|                                                      |                |     |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
|------------------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100 | 182 (СР № 19)  | 100 | 0,590         | 8,136         | 3,632          | 90,114           | 0,040        | 13,388         | 0,009        | 3,725         | 18,460         | 24,130           | 15,740         | 0,441         |
| 2 Свекольник со сметаной на бульоне 1/250            | 1440 (СР № 81) | 250 | 4,798         | 8,929         | 20,464         | 181,411          | 0,061        | 10,568         | 0,215        | 2,485         | 48,643         | 51,742           | 25,435         | 1,416         |
| 3 Котлета рыбная в белом соусе 1/100                 | 767 (СР № 234) | 100 | 12,541        | 10,455        | 22,170         | 232,934          | 0,077        | 1,530          | 0,027        | 4,062         | 30,877         | 138,998          | 26,362         | 0,778         |
| 4 Картофельное пюре с маслом 1/180                   | 720 (СР № 312) | 180 | 3,911         | 5,858         | 26,464         | 174,223          | 0,185        | 31,131         | 0,031        | 0,217         | 55,926         | 116,802          | 39,598         | 1,477         |
| 5 Компот из ягод 3/м 1/200                           | 638 (СР № 342) | 200 | 0,160         | 0,060         | 16,890         | 68,740           | 0,012        | 2,000          |              | 0,120         | 13,000         | 4,006            | 3,700          | 0,147         |
| 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 1/30                          | -/-            | 30  | 1,971         | 0,369         | 12,195         | 59,985           | 0,060        |                |              | 0,690         | 9,900          | 58,200           | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b>                                        |                |     | <b>25,942</b> | <b>34,176</b> | <b>114,009</b> | <b>867,392</b>   | <b>0,495</b> | <b>58,617</b>  | <b>0,281</b> | <b>11,989</b> | <b>186,706</b> | <b>452,078</b>   | <b>145,035</b> | <b>6,959</b>  |
| <b>Всего:</b>                                        |                |     | <b>54,595</b> | <b>54,571</b> | <b>221,673</b> | <b>1 596,208</b> | <b>0,926</b> | <b>117,375</b> | <b>0,834</b> | <b>20,495</b> | <b>416,673</b> | <b>1 076,785</b> | <b>350,214</b> | <b>19,486</b> |

#### 05 день

#### Завтрак

|                                            |                |     |               |               |                |                |              |              |              |              |               |                |               |              |
|--------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 Огурец свежий 1/50                       | 0754 (СР № 71) | 50  | 0,325         | 0,055         | 1,815          | 9,055          | 0,014        | 1,400        | 0,005        | 0,015        | 8,000         | 12,000         | 6,500         | 0,140        |
| 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        | 114,437        | 16,925        | 1,025        |
| 3 Макароны отварные с маслом 1/180         | 669 (СР № 309) | 180 | 7,140         | 5,482         | 48,938         | 273,653        | 0,118        |              | 0,025        | 1,518        | 21,303        | 63,531         | 11,509        | 1,174        |
| 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        | 6,050          | 5,264         | 0,569        |
| 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/комплексы/          | -/-            | 50  | 3,700         | 4,700         | 36,550         | 203,300        | 0,065        |              |              |              | 13,000        | 42,000         | 15,000        | 0,700        |
| <b>Итого:</b>                              |                |     | <b>26,178</b> | <b>29,254</b> | <b>125,047</b> | <b>868,190</b> | <b>0,822</b> | <b>3,960</b> | <b>0,031</b> | <b>3,636</b> | <b>82,501</b> | <b>315,618</b> | <b>77,998</b> | <b>5,408</b> |

#### Обед

|                                                         |                |     |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 Салат из помидоров с луком 1/100                      | 1112 (СР № 23) | 100 | 0,643         | 8,179         | 11,682         | 122,914          | 0,055        | 21,521        | 0,008        | 3,869         | 18,697         | 28,043         | 18,214         | 0,630         |
| 2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 (СР № 96) | 250 | 5,468         | 9,169         | 23,506         | 198,421          | 0,083        | 10,343        | 0,222        | 2,838         | 42,013         | 78,562         | 25,070         | 1,246         |
| 3 Котлета куриная в соусе 1/100                         | 698 (СР № 294) | 100 | 16,527        | 9,090         | 22,336         | 237,261          | 0,064        | 1,992         | 0,032        | 3,819         | 16,567         | 111,568        | 51,680         | 1,105         |
| 4 Рис отварной с маслом 1/180                           | 700 (СР № 304) | 180 | 4,775         | 6,206         | 39,331         | 232,275          | 0,215        |               | 0,025        | 0,567         | 49,536         | 209,891        | 77,101         | 1,392         |
| 5 Кисель фруктово-ягодный 1/200                         | 670 (СР № 359) | 200 | 0,072         |               | 31,700         | 127,088          |              |               |              |               | 8,424          | 0,005          | 1,800          | 0,037         |
| 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 1/30                             | -/-            | 30  | 1,971         | 0,369         | 12,195         | 59,985           | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b>                                           |                |     | <b>31,428</b> | <b>33,382</b> | <b>152,946</b> | <b>1 037,929</b> | <b>0,537</b> | <b>33,856</b> | <b>0,288</b> | <b>12,473</b> | <b>155,037</b> | <b>544,469</b> | <b>208,065</b> | <b>7,110</b>  |
| <b>Всего:</b>                                           |                |     | <b>57,605</b> | <b>62,636</b> | <b>277,993</b> | <b>1 906,118</b> | <b>1,360</b> | <b>37,816</b> | <b>0,318</b> | <b>16,109</b> | <b>237,538</b> | <b>860,087</b> | <b>286,063</b> | <b>12,518</b> |

#### 06 день

#### Завтрак

|                       |                |    |       |       |       |        |       |        |       |       |       |        |        |       |
|-----------------------|----------------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 1 Помидор свежий 1/50 | 1295 (СР № 71) | 50 | 0,300 | 0,100 | 2,100 | 10,500 | 0,030 | 12,500 | 0,005 | 0,200 | 7,000 | 13,000 | 10,000 | 0,300 |
|-----------------------|----------------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|



|                       |                |     |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|-----------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| молоком 1/200         | 707 (СР № 382) | 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        |
| пшеничный 1/40        | -/-            | 40  | 2,628         | 0,492         | 16,260         | 79,980         | 0,080        |               |              | 0,920         | 13,200         | 77,600         | 22,800         | 1,800        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>         |                |     | <b>26,339</b> | <b>30,669</b> | <b>100,752</b> | <b>784,383</b> | <b>0,917</b> | <b>51,800</b> | <b>0,425</b> | <b>10,002</b> | <b>211,490</b> | <b>521,438</b> | <b>216,265</b> | <b>9,318</b> |

### Обед

|                                            |                |     |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
|--------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 Салат из свежих огурцов с маслом 1/100   | 1114 (СР № 20) | 100 | 0,613         | 8,095         | 3,370          | 88,784           | 0,025        | 3,176          | 0,009        | 3,555         | 19,380         | 23,210           | 12,520         | 0,294         |
| 2 Суп овощной со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 (СР №99)  | 250 | 4,926         | 9,974         | 17,134         | 178,006          | 0,076        | 18,833         | 0,222        | 2,462         | 49,418         | 52,242           | 22,185         | 1,029         |
| 3 Печень по-строгановски 1/75/75           |                |     | 20,836        | 15,402        | 10,499         | 263,958          | 0,018        | 36,486         | 0,910        | 4,453         | 36,095         | 363,788          | 23,574         | 7,821         |
| 4 Макароны отварные с маслом 1/180         | 669 (СР № 309) | 180 | 7,140         | 5,482         | 48,938         | 273,653          | 0,118        |                | 0,025        | 1,518         | 21,303         | 63,531           | 11,509         | 1,174         |
| 5 Кисель фруктово-ягодный 1/200            | 670 (СР № 359) | 200 | 0,072         |               | 31,700         | 127,088          |              |                |              |               | 8,424          | 0,005            | 1,800          | 0,037         |
| 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 1/30                | -/-            | 30  | 1,971         | 0,369         | 12,195         | 59,985           | 0,060        |                |              | 0,690         | 9,900          | 58,200           | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b>                              |                |     | <b>37,528</b> | <b>39,691</b> | <b>136,031</b> | <b>1 051,459</b> | <b>0,357</b> | <b>58,495</b>  | <b>1,167</b> | <b>13,369</b> | <b>154,419</b> | <b>619,177</b>   | <b>105,788</b> | <b>13,055</b> |
| <b>Всего:</b>                              |                |     | <b>63,867</b> | <b>70,360</b> | <b>236,782</b> | <b>1 835,842</b> | <b>1,274</b> | <b>110,295</b> | <b>1,592</b> | <b>23,371</b> | <b>365,909</b> | <b>1 140,615</b> | <b>322,053</b> | <b>22,373</b> |

### 07 день

### Завтрак

|                                       |                |     |               |               |                |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
|---------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Горшок конс порционный 1/30         | 965 (СР № 70)  | 30  | 0,930         | 0,060         | 1,950          | 12,060         | 0,033        | 3,000        |              | 0,060        | 6,000          | 18,600         | 6,300          | 0,210        |
| 2 Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30 | 716 (СР № 260) | 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 Рис отварной с маслом 1/180         | 700 (СР № 304) | 180 | 4,775         | 6,206         | 39,331         | 232,275        | 0,215        |              | 0,025        | 0,567        | 49,536         | 209,891        | 47,101         | 1,392        |
| 4 Кофейный напиток с молоком 1/200    | 1713 (Р № 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/комплекс/      | -/-            | 50  | 3,700         | 4,700         | 36,550         | 203,300        | 0,065        |              |              |              | 13,000         | 42,000         | 15,000         | 0,700        |
| <b>Итого:</b>                         |                |     | <b>32,410</b> | <b>15,369</b> | <b>117,455</b> | <b>737,786</b> | <b>0,452</b> | <b>5,337</b> | <b>0,096</b> | <b>2,217</b> | <b>174,330</b> | <b>527,853</b> | <b>194,299</b> | <b>5,345</b> |

### Обед

|                                           |                |     |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                  |                |               |
|-------------------------------------------|----------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 Салат Витаминный 1/100                  | 87 (СР №49)    | 100 | 1,052         | 6,107         | 6,221          | 84,052           | 0,051        | 7,122         | 1,203        | 2,939         | 26,725         | 43,460           | 28,470         | 0,602         |
| 2 Свекольник со сметаной на бульоне 1/250 | 1440 (СР № 81) | 250 | 4,798         | 8,929         | 20,464         | 181,411          | 0,061        | 10,568        | 0,215        | 2,485         | 48,643         | 51,742           | 25,435         | 1,416         |
| 3 Котлета рыбная в белом соусе 1/100      | 767 (СР № 234) | 100 | 12,541        | 10,455        | 22,170         | 232,934          | 0,077        | 1,530         | 0,027        | 4,062         | 30,877         | 138,998          | 26,362         | 0,778         |
| 4 Картофельное пюре с маслом 1/180        | 720 (СР № 312) | 180 | 3,911         | 5,858         | 26,464         | 174,223          | 0,185        | 31,131        | 0,031        | 0,217         | 55,926         | 116,802          | 39,598         | 1,477         |
| 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 1/30               | -/-            | 30  | 1,971         | 0,369         | 12,195         | 59,985           | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200           | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b>                             |                |     | <b>26,679</b> | <b>32,177</b> | <b>124,578</b> | <b>894,620</b>   | <b>0,524</b> | <b>50,351</b> | <b>1,475</b> | <b>11,083</b> | <b>202,971</b> | <b>486,758</b>   | <b>162,265</b> | <b>7,469</b>  |
| <b>Всего:</b>                             |                |     | <b>59,090</b> | <b>47,546</b> | <b>242,033</b> | <b>1 632,406</b> | <b>0,976</b> | <b>55,687</b> | <b>1,571</b> | <b>13,300</b> | <b>377,301</b> | <b>1 014,610</b> | <b>356,564</b> | <b>12,815</b> |

### 08 день

### Завтрак

|                                            |                |     |               |              |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|--------------------------------------------|----------------|-----|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Помидор свежий 1/50                      | 1295 (СР № 71) | 50  | 0,300         | 0,100        | 2,100          | 10,500         | 0,030        | 12,500        | 0,005        | 0,200        | 7,000          | 13,000         | 10,000         | 0,300        |
| 2 Макаронник с курицей 1/250               | 509 (СР № 28)  | 250 | 27,088        | 8,897        | 64,606         | 446,851        | 0,188        | 3,850         | 0,200        | 4,546        | 44,469         | 209,125        | 85,063         | 2,572        |
| 3 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         | 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(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        |
| <b>Итого:</b>                              |                |     | <b>30,831</b> | <b>9,825</b> | <b>107,077</b> | <b>640,057</b> | <b>0,353</b> | <b>53,410</b> | <b>0,205</b> | <b>5,876</b> | <b>104,197</b> | <b>322,775</b> | <b>134,127</b> | <b>6,491</b> |



|         |                                                     |                |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------|-----------------------------------------------------|----------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1       | Салат из свежих огурцов и сметаной 1/100            | 1752 (СР № 45) | 100 | 1,369  | 4,091  | 4,416   | 59,952    | 0,027 | 30,850  | 0,003 | 1,835  | 40,620  | 27,640  | 14,265  | 0,507  |
| 2       | Суп из свежих огурцов с картофелем и сметаной 1/250 | 1442 (СР № 88) | 250 | 5,098  | 8,939  | 16,799  | 168,041   | 0,068 | 29,068  | 0,215 | 2,495  | 57,768  | 50,042  | 24,635  | 1,149  |
| 3       | Плов с мясом 1/250                                  | 692 (СР № 265) | 250 | 16,028 | 26,323 | 56,718  | 527,883   | 0,707 | 3,000   | 0,400 | 5,020  | 56,825  | 328,029 | 97,525  | 2,497  |
| 4       | 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  |
| 5       | Компот из яблок 1/200                               | 690 (СР № 342) | 200 | 0,080  | 0,080  | 16,930  | 68,760    | 0,006 | 2,000   |       | 0,040  | 12,200  | 2,206   | 3,700   | 0,487  |
| 6       | Хлеб ржано-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:  |                                                     |                |     | 26,516 | 40,170 | 119,252 | 944,605   | 0,928 | 64,918  | 0,617 | 10,769 | 187,212 | 524,317 | 174,325 | 7,339  |
| Всего:  |                                                     |                |     | 57,348 | 49,995 | 226,329 | 1 584,662 | 1,281 | 118,328 | 0,823 | 16,645 | 291,409 | 847,092 | 308,452 | 13,830 |
| 09 день |                                                     |                |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |

**Завтрак**

|        |                                        |                 |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|----------------------------------------|-----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Кукуруза консервированная 1/30         | 115 (СР № 70)   | 30  | 0,660  | 0,120  | 3,360  | 17,160  | 0,006 | 1,440  |       |       | 12,600  | 12,300  | 3,900   |       |
| 2      | Сосиска отварная с соусом 1/80/20      | 360 (СР № 243)  |     | 9,222  | 18,015 | 2,579  | 209,340 | 0,148 | 0,120  | 0,032 | 0,208 | 21,781  | 119,603 | 15,168  | 1,496 |
| 3      | Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/ | 680 (СР № 302)  | 180 | 7,988  | 6,647  | 36,055 | 235,992 | 0,272 |        | 0,025 | 4,253 | 26,406  | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 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(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: |                                        |                 |     | 22,903 | 27,085 | 86,763 | 682,428 | 0,541 | 37,345 | 0,072 | 5,588 | 178,923 | 472,383 | 190,589 | 8,948 |

**Обед**

|        |                                                    |                |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------|----------------------------------------------------|----------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100 | 182 (СР № 19)  | 100 | 0,590  | 8,136  | 3,632   | 90,114    | 0,040 | 13,388 | 0,009 | 3,725  | 18,460  | 24,130  | 15,740  | 0,441  |
| 2      | Суп гороховый на бульоне 1/250                     | 764 (СР № 102) | 250 | 8,433  | 8,389  | 27,304  | 218,451   | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540  | 53,968  | 108,442 | 40,885  | 2,309  |
| 3      | Макаронник с мясом 1/250                           | 877 (СР № 285) | 250 | 19,363 | 23,747 | 64,306  | 548,401   | 0,660 | 2,500  | 0,200 | 4,396  | 45,031  | 190,375 | 34,938  | 2,422  |
| 4      | Компот из ягод 3/м 1/200                           | 658 (СР № 342) | 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 1/30                          | -/-            | 30  | 1,971  | 0,369  | 12,195  | 59,985    | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| Итого: |                                                    |                |     | 32,489 | 41,071 | 136,522 | 1 045,676 | 1,068 | 29,441 | 0,417 | 12,160 | 150,259 | 443,353 | 129,463 | 8,019  |
| Всего: |                                                    |                |     | 55,392 | 68,156 | 223,284 | 1 728,104 | 1,609 | 66,785 | 0,488 | 17,748 | 329,181 | 915,737 | 320,052 | 16,967 |

**10 день**

**Завтрак**

|        |                                          |                |     |        |        |         |         |       |       |       |       |         |         |         |       |
|--------|------------------------------------------|----------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Огурец свежий 1/50                       | 0754 (СР № 71) |     | 0,325  | 0,055  | 1,815   | 9,055   | 0,014 | 1,400 | 0,005 | 0,015 | 8,000   | 12,000  | 6,500   | 0,140 |
| 2      | Котлета мясная в соусе 1/100             | 696 (СР № 268) | 100 | 10,965 | 19,782 | 22,120  | 310,377 | 0,405 | 1,020 | 0,032 | 3,711 | 16,882  | 98,068  | 15,570  | 0,997 |
| 3      | Рис отварной с маслом 1/180              | 710 (СР № 304) | 180 | 4,775  | 6,206  | 39,331  | 232,275 | 0,215 |       | 0,025 | 0,567 | 49,536  | 209,891 | 77,101  | 1,392 |
| 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  | 6,050   | 5,264   | 0,569 |
| 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/комплексы/          | -/-            | 50  | 3,700  | 4,700  | 36,550  | 203,300 | 0,065 |       |       |       | 13,000  | 42,000  | 15,000  | 0,700 |
| Итого: |                                          |                |     | 22,558 | 31,270 | 131,238 | 896,612 | 0,798 | 4,480 | 0,063 | 5,223 | 115,146 | 445,609 | 142,235 | 5,599 |

**Обед**

|   |                                                                  |                |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/100                           | 1114 (СР № 20) | 100 | 0,613 | 8,095 | 3,370  | 88,784  | 0,025 | 3,176  | 0,009 | 3,555 | 19,380 | 23,210 | 12,520 | 0,294 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1459 (СР № 82) | 250 | 5,058 | 8,929 | 20,589 | 182,951 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |

|                      |       |                |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|----------------------|-------|----------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| пшенично-яровой      | 1/200 | 670 (СР № 359) | 200 | 0,072  |        | 31,700  | 127,088   |       |        |       |        | 8,424   | 0,005   | 1,800   | 0,037  |
| пшеничный 1/30       |       | -/-            | 30  | 1,971  | 0,369  | 12,195  | 59,985    | 0,060 |        |       |        | 0,690   | 9,900   | 58,200  | 1,350  |
| пшенично-яровой 1/30 |       | -/-            | 30  | 1,971  | 0,369  | 12,195  | 59,985    | 0,060 |        |       |        | 0,690   | 9,900   | 58,200  | 1,350  |
| Всего:               |       |                |     | 31,320 | 29,847 | 130,689 | 916,658   | 0,513 | 65,914 | 0,624 | 12,285 | 154,312 | 446,659 | 189,215 | 7,620  |
| Всего:               |       |                |     | 53,878 | 61,117 | 261,926 | 1 813,271 | 1,312 | 70,394 | 0,687 | 17,508 | 269,458 | 892,268 | 331,450 | 13,218 |

## Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

| День  | Прием пищи | Заменяемый салат                  | № рецеп    | 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              |



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

| День  | Прием пищи | Заменяемый салат                   | № рец     | 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 Степной из вареных овощей    | 1446 967) | Салат Степной 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                |