

"Согласовано"

Директор  
МБОУ СОШ п. Корнево  
Ильина Н.А.

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "ДАНЧ"

В.В. Лещенок

26 августа 2023 г.



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания

заболеваниями ЖКТ МБОУ СОШ п. Корнево, Багратионовский район, Калининградская область,  
2023-2024 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениями о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна  
По рекомендациям СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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

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

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

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бульбород ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,179	4,772	10,567	149,929	0,116	0	0,032	0,181	154,463	161,507	52,352	1,312
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>27,931</b>	<b>16,927</b>	<b>81,794</b>	<b>591,244</b>	<b>0,409</b>	<b>0</b>	<b>0,097</b>	<b>1,521</b>	<b>392,804</b>	<b>438,258</b>	<b>139,310</b>	<b>4,033</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Биточек мясной паровой в белом соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	-	28,548	114,451	-	42	-	7,582	0,005	1,620	0,033	-
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	-
<b>Итого</b>			<b>860</b>	<b>31,945</b>	<b>34,232</b>	<b>144,189</b>	<b>1 012,619</b>	<b>0,818</b>	<b>42</b>	<b>0,583</b>	<b>12,106</b>	<b>135,149</b>	<b>301,897</b>	<b>98,087</b>	<b>6,357</b>

**Всего:**

<b>02 день вторник</b>			<b>59,876</b>	<b>51,159</b>	<b>225,983</b>	<b>1603,86</b>	<b>1,226</b>	<b>42</b>	<b>0,680</b>	<b>13,626</b>	<b>527,954</b>	<b>740,155</b>	<b>237,397</b>	<b>10,391</b>	-
------------------------	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	-----------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------	---

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1606 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная паровая в белом соусе 1/100	1696 (СР № 368)	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 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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	0,586
5	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>24,825</b>	<b>19,529</b>	<b>106,816</b>	<b>702,329</b>	<b>0,794</b>	<b>0</b>	<b>0,080</b>	<b>4,369</b>	<b>198,778</b>	<b>418,314</b>	<b>136,471</b>	<b>4,499</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (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	Суп картофельный на бульоне 1/250	1721 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1 250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	0	0,036	0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	42	0,057	0,038	6,600	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	0,460	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>35,180</b>	<b>25,094</b>	<b>90,976</b>	<b>830,472</b>	<b>0,745</b>	<b>42</b>	<b>1,007</b>	<b>9,875</b>	<b>156,325</b>	<b>431,082</b>	<b>199,030</b>	<b>8,696</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,005</b>	<b>44,623</b>	<b>197,792</b>	<b>1532,8</b>	<b>1,539</b>	<b>42</b>	<b>1,088</b>	<b>14,244</b>	<b>355,103</b>	<b>849,396</b>	<b>335,501</b>	<b>13,196</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР № 223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>27,100</b>	<b>18,136</b>	<b>92,786</b>	<b>642,763</b>	<b>3,389</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>	<b>3,113</b>	<b>276,424</b>	<b>344,022</b>	<b>68,963</b>	<b>4,443</b>

**Обед**

1	Салат Мозайка 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	0	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета Медвежья лапка паровая в белом соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	0	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Овощи припущенные 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 343)	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	0,038	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	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>28,377</b>	<b>32,977</b>	<b>103,347</b>	<b>823,688</b>	<b>0,525</b>	<b>42</b>	<b>1,451</b>	<b>13,754</b>	<b>173,141</b>	<b>400,167</b>	<b>166,081</b>	<b>8,572</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,48</b>	<b>51,11</b>	<b>196,13</b>	<b>1466,45</b>	<b>3,914</b>	<b>42</b>	<b>1,533</b>	<b>16,866</b>	<b>449,565</b>	<b>744,190</b>	<b>235,044</b>	<b>13,015</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/100	1716 (СР №260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР №304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1-40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР №379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>34,428</b>	<b>12,548</b>	<b>68,382</b>	<b>564,172</b>	<b>0,347</b>	<b>0</b>	<b>0,179</b>	<b>4,523</b>	<b>210,153</b>	<b>315,398</b>	<b>159,207</b>	<b>4,920</b>

**Обед**

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

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Икра кабачковая 1/30	625 (СР №70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Омлет 1/180	1706 (СР №210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №577)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>19,555</b>	<b>20,536</b>	<b>49,982</b>	<b>562,97</b>	<b>0,352</b>	<b>0</b>	<b>0,276</b>	<b>5,371</b>	<b>163,132</b>	<b>293,105</b>	<b>59,760</b>	<b>6,262</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР №67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/250	1434 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1772 (СР №268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР №304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР №399)	180	0,065		28,548	114,451		42		7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>28,196</b>	<b>34,448</b>	<b>137,459</b>	<b>972,65</b>	<b>0,821</b>	<b>42</b>	<b>0,607</b>	<b>10,185</b>	<b>151,917</b>	<b>422,940</b>	<b>157,751</b>	<b>6,157</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,751</b>	<b>54,984</b>	<b>187,441</b>	<b>1535,62</b>	<b>1,173</b>	<b>42</b>	<b>0,883</b>	<b>15,556</b>	<b>315,049</b>	<b>716,044</b>	<b>217,511</b>	<b>12,419</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (СР № 175)	250	7,763	9,219	37,224	262,914	0,158	0	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Хлеб пшеничный 1/30	---	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	174 (СР № 4)	75	16,179	4,772	10,567	149,929	0,116	0	0,032	0,181	154,463	161,507	52,352	1,312
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>29,264</b>	<b>17,030</b>	<b>83,692</b>	<b>605,099</b>	<b>0,399</b>	<b>0</b>	<b>0,103</b>	<b>1,294</b>	<b>431,004</b>	<b>450,839</b>	<b>135,520</b>	<b>4,168</b>

**Обед**

1	Салат из свежеты с маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	0	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	0	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115	
4	Макаронны 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 свежих из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42	0,036	0,057	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	---	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	---	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>36,413</b>	<b>25,956</b>	<b>109,561</b>	<b>817,506</b>	<b>0,489</b>	<b>42</b>	<b>0,248</b>	<b>9,670</b>	<b>130,811</b>	<b>352,365</b>	<b>151,646</b>	<b>7,160</b>
<b>Всего:</b>				<b>65,677</b>	<b>42,986</b>	<b>193,253</b>	<b>1422,61</b>	<b>0,888</b>	<b>42</b>	<b>0,350</b>	<b>10,964</b>	<b>561,815</b>	<b>803,204</b>	<b>287,166</b>	<b>11,329</b>

**07 день вторник**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная паровая в белом соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Хлеб пшеничный 1/40	---	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,118</b>	<b>18,301</b>	<b>106,043</b>	<b>681,350</b>	<b>0,792</b>	<b>0</b>	<b>0,075</b>	<b>4,370</b>	<b>151,204</b>	<b>370,108</b>	<b>123,011</b>	<b>4,027</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	0	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп картофельный с пшеном на бульоне 1/250	5156 (СР № 93)	250	6,292	9,029	15,936	170,175	0,095	0	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259
3	Котлета куриная паровая в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Овощи припущенные 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из сухофруктов 1/180 (изюм)	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	---	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	---	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>30,719</b>	<b>31,239</b>	<b>109,386</b>	<b>841,571</b>	<b>0,551</b>	<b>42</b>	<b>2,535</b>	<b>13,191</b>	<b>182,463</b>	<b>377,061</b>	<b>188,269</b>	<b>6,998</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,837</b>	<b>49,54</b>	<b>215,429</b>	<b>1522,92</b>	<b>1,343</b>	<b>42</b>	<b>2,610</b>	<b>17,561</b>	<b>333,666</b>	<b>747,169</b>	<b>311,281</b>	<b>11,025</b>

**08 день среда**

## Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1754 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/30	--	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	--	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>27,145</b>	<b>18,141</b>	<b>92,936</b>	<b>643,588</b>	<b>3,409</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>	<b>3,123</b>	<b>278,424</b>	<b>345,122</b>	<b>69,563</b>	<b>4,473</b>

## Обед

1	Салат из свежеты с маслом 1/100	0312 (СР № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0	0,203	3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724 (СР № 106)	250	9,002	5,782	24,967	187,915	0,176	0	2,498	47,253	152,279	43,843	1,574	
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	0	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша пречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	28,548	114,451			42		7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/30	--	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	--	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>37,603</b>	<b>30,127</b>	<b>136,149</b>	<b>966,151</b>	<b>0,651</b>	<b>42</b>	<b>0,835</b>	<b>13,862</b>	<b>147,165</b>	<b>667,582</b>	<b>232,819</b>	<b>14,285</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,748</b>	<b>48,268</b>	<b>229,085</b>	<b>1609,74</b>	<b>4,060</b>	<b>42</b>	<b>0,917</b>	<b>16,984</b>	<b>425,589</b>	<b>1 012,704</b>	<b>302,381</b>	<b>18,758</b>

## 09 день четверг

## Завтрак

1	Салат из моркови маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0	0,672	0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/280	1823 (СР № 289)	280	25,503	13,338	33,184	354,790	0,264	0	5,590	90,264	263,960	126,801	3,346	
3	Хлеб пшеничный 1/40	--	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>29,958</b>	<b>15,249</b>	<b>74,023</b>	<b>553,166</b>	<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>0,701</b>	<b>5,694</b>	<b>176,639</b>	<b>327,849</b>	<b>156,361</b>	<b>5,110</b>

## Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Рыба паровая в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42	0,036	10,575	1,985	3,330	0,398	
6	Хлеб пшеничный 1/30	--	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	--	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>34,027</b>	<b>27,999</b>	<b>102,854</b>	<b>829,513</b>	<b>0,598</b>	<b>42</b>	<b>1,668</b>	<b>8,576</b>	<b>198,098</b>	<b>506,546</b>	<b>161,168</b>	<b>7,255</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,985</b>	<b>43,248</b>	<b>176,877</b>	<b>1382,68</b>	<b>1,032</b>	<b>42</b>	<b>2,370</b>	<b>14,270</b>	<b>374,737</b>	<b>834,396</b>	<b>317,529</b>	<b>12,365</b>

## 10 день пятница

## Завтрак

1	Икра кабачковая 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418

3	Хлеб пшеничный 1/30	--	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123	0		0.057	0.038	0.039	12.300	1.080
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	--	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0		0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<b>Лимоно:</b>			<b>565</b>	<b>22,192</b>	<b>25,780</b>	<b>49,695</b>	<b>549,57</b>	<b>0,347</b>	<b>0</b>	<b>0,276</b>	<b>6,341</b>	<b>319,448</b>	<b>364,130</b>	<b>66,750</b>	<b>5,898</b>

**Обед**

1	Салат из свежкы с маслом 1/100	0312 (СР № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	0	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		42			7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	--	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	--	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Лимоно:</b>			<b>830</b>	<b>31,933</b>	<b>25,006</b>	<b>129,209</b>	<b>869,618</b>	<b>0,545</b>	<b>42</b>	<b>1,015</b>	<b>10,435</b>	<b>158,354</b>	<b>482,892</b>	<b>207,623</b>	<b>6,677</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,125</b>	<b>50,786</b>	<b>178,904</b>	<b>1419,19</b>	<b>0,893</b>	<b>42</b>	<b>1,291</b>	<b>16,775</b>	<b>477,802</b>	<b>847,022</b>	<b>274,373</b>	<b>12,574</b>

55 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				626,48	628,73	2625,37	18894,46	97	420	6333	72	8399	8425	2111	128
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				62,65	62,87	262,54	1889,45	9,70	42,00	633,30	7,20	839,90	842,50	211,10	12,80