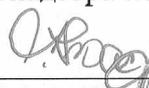


«Согласовано»  
Заместитель руководителя управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области

  
" 26 "

  
А. А. Васильев

ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ ЗА  
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ И  
ЗАЩИТЕЮ ЧЕЛОВЕКА

КАЛИНИНГРАДСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА  
ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ

«Согласовано»

Директор МОУ Лицей № 35

" " 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 9

" " 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ НОШ № 53

" " 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 24

" " 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ ООШ № 15

" " 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ НШ-ДС № 72

" " 2020 г.

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

  
Б.А. Кененсаринов

19 августа 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 26

\_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 10

\_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ гимназия № 1

\_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ гимназия № 22

\_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2020 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 33

\_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2020 г.

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся**  
 для учащихся: МАОУ Лицей №35; МАОУ СОШ № 26, МАОУ СОШ № 9; МАОУ СОШ № 10; МАОУ НОШ № 53;  
 МАОУ гимназия № 1; МАОУ гимназия № 22; МАОУ СОШ № 24; МАОУ ООШ № 15; МАОУ СОШ № 33; МАОУ НШ-ДС № 72  
 2020 -2021 г.г.

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 11 лет ; 55-60 % суточного рациона

№	Наименование блюд	№ рецептур ы	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, к кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Макаронь отварные с маслом и сыром 1/150/15	1116 (СР № 204)	165	9,895	8,559	40,782	279,734	0,103	0	0,053	1,325	167,753	142,943	17,841	0,978
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
3	Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ)	-/	130	4,200	3,300	8,800	81,700	0,010	0	0,100		3,000	0,950	0,150	0,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>				<b>18,795</b>	<b>14,905</b>	<b>77,686</b>	<b>520,064</b>	<b>0,115</b>	<b>0</b>	<b>0,173</b>	<b>1,331</b>	<b>298,263</b>	<b>246,996</b>	<b>41,491</b>	<b>1,664</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763 (СР № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной 1/200	**	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>28,370</b>	<b>21,743</b>	<b>125,493</b>	<b>811,143</b>	<b>0,510</b>	<b>0</b>	<b>0,953</b>	<b>10,712</b>	<b>114,681</b>	<b>470,378</b>	<b>227,253</b>	<b>8,608</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,165</b>	<b>36,648</b>	<b>203,179</b>	<b>1331,207</b>	<b>0,626</b>	<b>0</b>	<b>1,125</b>	<b>12,043</b>	<b>412,944</b>	<b>717,374</b>	<b>268,744</b>	<b>10,272</b>
<b>02 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (СР №1)	40	2,051	7,619	12,325	126,075	0,061	0	0,040	0,790	12,300	61,200	17,140	1,370
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>				<b>16,595</b>	<b>24,654</b>	<b>35,038</b>	<b>488,412</b>	<b>0,146</b>	<b>0</b>	<b>0,285</b>	<b>4,617</b>	<b>183,206</b>	<b>325,373</b>	<b>46,380</b>	<b>3,943</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (СР № 115)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	0		1,689	25,154	57,651	22,708	0,866

3	Плов с мясом 1/200	1692 (Ср № 265)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	0	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
4	Компот из изюма 1/200	1201 (Ср № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36			21,000	19,356	8,200	0,497*
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	*	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>20,334</b>	<b>27,916</b>	<b>118,420</b>	<b>806,259</b>	<b>0,836</b>	<b>36</b>	<b>0,322</b>	<b>8,186</b>	<b>135,786</b>	<b>472,414</b>	<b>151,687</b>	<b>6,364</b>
<b>Всего:</b>				<b>36,929</b>	<b>52,569</b>	<b>153,458</b>	<b>1 234,671</b>	<b>0,983</b>	<b>36</b>	<b>0,606</b>	<b>12,803</b>	<b>318,991</b>	<b>797,786</b>	<b>198,067</b>	<b>10,307</b>

03 день

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (Ср № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
2	Творог натуральный зерненный 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300	0,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (Ср №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	*	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
<b>Итого:</b>				<b>496,925</b>	<b>496,925</b>	<b>496,925</b>	<b>496,925</b>	<b>0,192</b>	<b>0</b>	<b>0,341</b>	<b>1,030</b>	<b>262,423</b>	<b>201,303</b>	<b>63,258</b>	<b>2,171</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (Ср № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	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	1442 (Ср № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с курицей 1/200	1509 (Ср № 285)	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	0	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
4	Хлеб пшеничный 1/20	*	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
5	Компот из яблок 1/200	1690 (Ср № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	*	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>30,139</b>	<b>19,944</b>	<b>108,466</b>	<b>763,914</b>	<b>0,345</b>	<b>36</b>	<b>0,337</b>	<b>9,185</b>	<b>125,417</b>	<b>339,866</b>	<b>133,170</b>	<b>6,340</b>
<b>Всего:</b>				<b>527,064</b>	<b>516,869</b>	<b>605,391</b>	<b>1260,839</b>	<b>0,537</b>	<b>36</b>	<b>0,679</b>	<b>10,215</b>	<b>387,840</b>	<b>541,168</b>	<b>196,428</b>	<b>8,512</b>

04 день

**Завтрак**

1	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600	
2	Сосиска отварная 1/50	172 (Ср № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500	0,900
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (Ср № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	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		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (Ср № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>				<b>15,495</b>	<b>17,141</b>	<b>64,152</b>	<b>482,861</b>	<b>0,401</b>	<b>0</b>	<b>0,021</b>	<b>4,464</b>	<b>68,133</b>	<b>322,903</b>	<b>144,965</b>	<b>6,812</b>

**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	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (Ср № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728 (Ср № 259)	200	13,135	21,457	40,705	408,468	0,627	0	0,320	3,780	41,440	200,145	57,908	2,573
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (Ср № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>24,337</b>	<b>33,848</b>	<b>106,007</b>	<b>826,007</b>	<b>0,972</b>	<b>36</b>	<b>0,491</b>	<b>9,546</b>	<b>128,490</b>	<b>421,782</b>	<b>137,960</b>	<b>7,532</b>
<b>Всего:</b>				<b>39 832</b>	<b>50 989</b>	<b>170 159</b>	<b>1 298 868</b>	<b>1 373</b>	<b>36</b>	<b>0 513</b>	<b>14 010</b>	<b>196 623</b>	<b>744 685</b>	<b>282 925</b>	<b>14 344</b>

05 день															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (CP № 175)		5,963	7,465	29,098	207,429	0,020	0			8,000	12,900	4,200	0,300
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (CP №3)	50	5,956	7,984	12,260	144,72	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370	1,360
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие(v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,6	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>				<b>14,648</b>	<b>17,411</b>	<b>74,342</b>	<b>512,605</b>	<b>0,138</b>	<b>0</b>	<b>0,066</b>	<b>1,107</b>	<b>286,536</b>	<b>242,997</b>	<b>56,110</b>	<b>3,649</b>

Обед															
1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112 (CP № 23)	60	0,386	4,908	7,009	73,749	0,033	0	0,005	2,321	11,218	16,826	10,928	0,378
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (CP № 321)	150	3,660	5,465	19,925	143,527	0,069	0	0,060	2,580	93,372	64,671	32,934	1,369
4	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763 (CP № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (CP № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>24,801</b>	<b>22,721</b>	<b>116,315</b>	<b>768,952</b>	<b>0,338</b>	<b>36</b>	<b>0,269</b>	<b>10,036</b>	<b>193,815</b>	<b>347,830</b>	<b>149,564</b>	<b>6,617</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,449</b>	<b>40,132</b>	<b>190,657</b>	<b>1281,557</b>	<b>0,476</b>	<b>36</b>	<b>0,335</b>	<b>11,143</b>	<b>480,351</b>	<b>590,827</b>	<b>205,674</b>	<b>10,266</b>

06 день															
Завтрак															
1	Макаронны отварные с маслом и сыром 1/150/15	1116 (CP № 204)	165	9,895	8,559	40,782	279,734	0,103	0	0,053	1,325	167,753	142,943	17,841	0,978
2	Яйцо вареное шт 1/40	11 (CP № 209)	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
4	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>				<b>18,795</b>	<b>14,905</b>	<b>77,686</b>	<b>520,064</b>	<b>0,115</b>	<b>0</b>	<b>0,173</b>	<b>1,331</b>	<b>298,263</b>	<b>246,996</b>	<b>41,491</b>	<b>1,664</b>

Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (CP № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	200	3,941	7,979	13,707	142,405	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Булгур с курицей 1/200	1423 (CP № 291)	200	21,075	10,054	45,185	355,524	0,057	0	0,320	3,727	25,588	114,659	57,576	1,078
4	Сок фруктовый разливной 1/200	-/-	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>29,326</b>	<b>23,628</b>	<b>111,304</b>	<b>775,470</b>	<b>0,252</b>	<b>0</b>	<b>0,503</b>	<b>9,210</b>	<b>104,974</b>	<b>286,784</b>	<b>118,836</b>	<b>4,814</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,121</b>	<b>38,533</b>	<b>188,990</b>	<b>1295,534</b>	<b>0,368</b>	<b>0</b>	<b>0,676</b>	<b>10,541</b>	<b>403,237</b>	<b>533,780</b>	<b>160,327</b>	<b>6,478</b>

07 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (CP № 175)	200	4,763	7,255	27,838	195,699	0,103	0	0,041	0,300	128,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
3	Творог натуральный зерненный 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300	0,100
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569

5	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	4	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
<b>Итого:</b>				<b>18,922</b>	<b>16,417</b>	<b>69,649</b>	<b>502,035</b>	<b>0,159</b>	<b>0</b>	<b>0,341</b>	<b>0,310</b>	<b>258,823</b>	<b>201,303</b>	<b>59,358</b>	<b>1,721</b>

**Обед**

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	87 (CP №49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (CP № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	0	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	134 (CP № 279)	80	8,137	13,054	16,122	214,523	0,340	0	0,032	1,655	15,357	95,228	18,838	0,852
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099	0	0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
5	Компот из изюма 1/200	1201 (CP № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36			21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	4	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>22,934</b>	<b>29,258</b>	<b>126,267</b>	<b>860,127</b>	<b>0,668</b>	<b>36</b>	<b>0,947</b>	<b>8,051</b>	<b>128,859</b>	<b>351,396</b>	<b>108,259</b>	<b>6,521</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,856</b>	<b>45,675</b>	<b>195,916</b>	<b>1362,162</b>	<b>0,827</b>	<b>36</b>	<b>1,288</b>	<b>8,361</b>	<b>387,682</b>	<b>552,699</b>	<b>167,617</b>	<b>8,243</b>

**08 день**

**Завтрак**

1	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600	
2	Сосиска отварная 1/50	172 (CP № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500	0,900
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (CP № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	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		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>				<b>17,129</b>	<b>18,623</b>	<b>68,7</b>	<b>510,916</b>	<b>0,401</b>	<b>0</b>	<b>0,035</b>	<b>4,471</b>	<b>135,541</b>	<b>372,850</b>	<b>150,341</b>	<b>6,387</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (CP № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	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	1442 (CP № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Рыба тушеная 1/80	1453 (CP № 229)	80	12,397	4,617	4,219	108,016	0,098	0	0,147	1,676	30,654	183,765	30,613	0,696
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	0	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
6	Компот из яблок 1/200	1690 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>24,579</b>	<b>19,922</b>	<b>83,68</b>	<b>712,336</b>	<b>0,462</b>	<b>36</b>	<b>0,389</b>	<b>6,872</b>	<b>191,399</b>	<b>466,332</b>	<b>134,705</b>	<b>6,567</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,708</b>	<b>38,545</b>	<b>152,38</b>	<b>1223,252</b>	<b>0,863</b>	<b>36</b>	<b>0,425</b>	<b>11,343</b>	<b>326,939</b>	<b>839,182</b>	<b>285,046</b>	<b>12,953</b>

**09 день**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (CP № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (CP №3)	50	5,956	7,984	12,260	144,720	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370	1,360
3	Фрукты свежие(v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	81,65	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>				<b>13,254</b>	<b>16,8</b>	<b>68,384</b>	<b>497,75</b>	<b>0,254</b>	<b>0</b>	<b>0,093</b>	<b>2,120</b>	<b>337,823</b>	<b>357,603</b>	<b>98,228</b>	<b>4,996</b>

**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	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/200	1443 (СР № 291)	200	17,858	10,328	45,582	346,712	0,224	0	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>29,061</b>	<b>22,719</b>	<b>110,884</b>	<b>764,251</b>	<b>0,569</b>	<b>36</b>	<b>0,491</b>	<b>9,887</b>	<b>132,350</b>	<b>494,141</b>	<b>192,532</b>	<b>7,036</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,315</b>	<b>39,519</b>	<b>179,269</b>	<b>1 242,001</b>	<b>0,822</b>	<b>36</b>	<b>0,584</b>	<b>12,007</b>	<b>470,173</b>	<b>851,743</b>	<b>290,760</b>	<b>12,033</b>

10 день

**Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (СР №1)	40	2,051	7,619	12,325	126,075	0,061	0	0,040	0,790	12,300	61,200	17,140	1,370
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>				<b>18,227</b>	<b>25,942</b>	<b>35,453</b>	<b>488,196</b>	<b>0,148</b>	<b>0</b>	<b>0,290</b>	<b>4,616</b>	<b>230,780</b>	<b>373,579</b>	<b>59,840</b>	<b>4,416</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80	1713 (СР № 282)	80	10,162	8,322	17,706	186,370	0,029	0	0,386	2,482	21,881	170,380	12,578	3,483
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	0	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<b>Итого:</b>				<b>21,850</b>	<b>25,942</b>	<b>114,342</b>	<b>778,245</b>	<b>0,367</b>	<b>36</b>	<b>0,588</b>	<b>8,175</b>	<b>154,532</b>	<b>442,081</b>	<b>111,077</b>	<b>8,820</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,076</b>	<b>51,884</b>	<b>149,795</b>	<b>1 226,441</b>	<b>0,515</b>	<b>36</b>	<b>0,879</b>	<b>12,791</b>	<b>385,312</b>	<b>815,660</b>	<b>170,917</b>	<b>13,236</b>

## Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
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	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	Обед	Салат из свежих помидор с луком	1446 967)	Салат Степной из вареных овощей
6 сб	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1817 (29)	Салат из сырых овощей
7 пн	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
8 вт	Обед	Салат Витаминный с морковью	1809 (67)	Винегрет овощной
9 ср	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
10 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1678	Салат морковный с чесноком
11 пт	Обед	Салат из свежих огурцов	1672	Салат из сырых овощей
12 сб	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	268 (41)	Салат картофельный с капустой

## 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	Обед	Салат из свеклы	1682 (52)	Салат из свеклы
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 сб	Обед	Салат из сырых овощей	558 (37)	Салат картофельный с квашеной капустой
7 пн	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
8 вт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
9 ср	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	108 (75)	Икра морковная
10 чт	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
11 пт	Обед	Салат из сырых овощей	1809 (67)	Винегрет овощной
12 сб	Обед	Салат картофельный с капустой	558 (37)	Салат картофельный с квашеной капустой