

"Согласовано"

" Утверждаю"

Директор школы

Генеральный директор "ООО БалтСервис"



А.С. Яковенко

" 30 " августа 2022 г.

" 30 " августа 2022 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания  
учащихся общеобразовательных учреждений г.Неман и Неманского района  
возрастная категория от 7 -11 лет**

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 7-11 лет; 60-75 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2 Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>26,769</b>	<b>21,385</b>	<b>80,710</b>	<b>622,379</b>	<b>0,429</b>	<b>2,777</b>	<b>0,090</b>	<b>1,386</b>	<b>365,819</b>	<b>406,163</b>	<b>134,652</b>	<b>4,199</b>
<b>Обед</b>														
1 Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5 Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>26,239</b>	<b>32,100</b>	<b>120,645</b>	<b>876,436</b>	<b>0,703</b>	<b>30,206</b>	<b>0,428</b>	<b>8,986</b>	<b>119,914</b>	<b>260,355</b>	<b>86,616</b>	<b>5,792</b>
<b>Полдник</b>														
1 Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700

2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,083</b>	<b>56,735</b>	<b>270,829</b>	<b>1 818,267</b>	<b>1,286</b>	<b>87,103</b>	<b>0,517</b>	<b>10,690</b>	<b>536,233</b>	<b>734,018</b>	<b>252,767</b>	<b>12,565</b>

**02 день вторник**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30 (до 10 октября)	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,190</b>	<b>24,040</b>	<b>81,121</b>	<b>637,605</b>	<b>0,785</b>	<b>2,590</b>	<b>0,044</b>	<b>1,600</b>	<b>184,851</b>	<b>388,244</b>	<b>119,184</b>	<b>3,832</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (СР № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746	0,300	42,780	0,384	4,665	49,090	250,777	112,637	3,050
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		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			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>32,195</b>	<b>30,588</b>	<b>83,002</b>	<b>736,078</b>	<b>0,677</b>	<b>69,662</b>	<b>0,790</b>	<b>8,409</b>	<b>131,184</b>	<b>396,244</b>	<b>183,118</b>	<b>7,823</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>6,749</b>	<b>4,950</b>	<b>71,747</b>	<b>358,534</b>	<b>0,107</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,200</b>	<b>202,500</b>	<b>46,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,134</b>	<b>59,578</b>	<b>235,870</b>	<b>1 732,217</b>	<b>1,568</b>	<b>125,832</b>	<b>0,852</b>	<b>10,309</b>	<b>589,234</b>	<b>986,987</b>	<b>348,801</b>	<b>14,410</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/120/30	0922 (СР №222)		17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>360</b>	<b>20,684</b>	<b>16,280</b>	<b>75,540</b>	<b>531,417</b>	<b>1,581</b>	<b>53,069</b>	<b>0,107</b>	<b>0,929</b>	<b>229,978</b>	<b>270,811</b>	<b>61,043</b>	<b>4,323</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,480	11,022	13,526	199,228	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286

5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,000		0,100	0,100	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>22,433</b>	<b>29,358</b>	<b>90,175</b>	<b>714,647</b>	<b>0,448</b>	<b>63,060</b>	<b>1,119</b>	<b>10,701</b>	<b>141,784</b>	<b>320,678</b>	<b>135,771</b>	<b>7,192</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,092</b>	<b>46,108</b>	<b>218,880</b>	<b>1 466,856</b>	<b>2,137</b>	<b>170,249</b>	<b>1,226</b>	<b>11,948</b>	<b>409,262</b>	<b>616,998</b>	<b>213,328</b>	<b>13,390</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30 (до 10 окт)	1601 (CP №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (CP № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (CP № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>28,229</b>	<b>22,256</b>	<b>58,784</b>	<b>548,352</b>	<b>0,280</b>	<b>85,597</b>	<b>0,154</b>	<b>3,801</b>	<b>189,518</b>	<b>277,384</b>	<b>136,051</b>	<b>4,066</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная в соусе 1/90	1737 (CP № 234)	90	12,917	10,095	24,813	241,776	0,101	1,235	0,046	4,042	31,650	172,088	36,816	1,443
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,409</b>	<b>25,103</b>	<b>93,216</b>	<b>696,424</b>	<b>0,526</b>	<b>41,781</b>	<b>1,089</b>	<b>8,302</b>	<b>144,656</b>	<b>401,165</b>	<b>135,436</b>	<b>6,695</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (CP № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>60,987</b>	<b>55,108</b>	<b>218,397</b>	<b>1 613,510</b>	<b>0,978</b>	<b>180,958</b>	<b>1,261</b>	<b>12,403</b>	<b>607,874</b>	<b>917,049</b>	<b>329,987</b>	<b>13,516</b>

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/30	965 (CP № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (CP № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,055	52,500	0,500	0,500	286,825	320,820	61,948	5,814
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>19,067</b>	<b>21,804</b>	<b>46,194</b>	<b>457,283</b>	<b>0,291</b>	<b>57,964</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>286,825</b>	<b>320,820</b>	<b>61,948</b>	<b>5,814</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>24,177</b>	<b>29,758</b>	<b>115,235</b>	<b>825,472</b>	<b>0,550</b>	<b>22,780</b>	<b>0,434</b>	<b>7,790</b>	<b>132,705</b>	<b>379,413</b>	<b>169,686</b>	<b>6,143</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,509	1,875
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>77,425</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>	<b>54,300</b>		<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,720</b>	<b>52,012</b>	<b>238,854</b>	<b>1 602,407</b>	<b>0,934</b>	<b>135,044</b>	<b>0,677</b>	<b>13,395</b>	<b>469,531</b>	<b>731,732</b>	<b>251,134</b>	<b>14,532</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	220	7,491	8,443	36,057	250,174	0,139	1,216	0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (CP № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>28,636</b>	<b>21,831</b>	<b>85,695</b>	<b>653,801</b>	<b>0,421</b>	<b>3,241</b>	<b>0,095</b>	<b>1,187</b>	<b>400,386</b>	<b>418,199</b>	<b>131,586</b>	<b>4,327</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (CP №55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гуляш мясной 1/90	123 (CP № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,041</b>	<b>33,032</b>	<b>93,995</b>	<b>793,432</b>	<b>0,828</b>	<b>14,742</b>	<b>0,196</b>	<b>7,325</b>	<b>94,107</b>	<b>262,631</b>	<b>78,426</b>	<b>5,901</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/	20		0,020	16,340	65,540	0,020						0,010	0,014
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
<i>Всего:</i>				<b>59,652</b>	<b>55,333</b>	<b>232,855</b>	<b>1 668,025</b>	<b>1,358</b>	<b>72,103</b>	<b>0,291</b>	<b>8,830</b>	<b>531,993</b>	<b>706,339</b>	<b>226,525</b>	<b>12,103</b>

**07 день вторник**

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30 (до 10 окт)	1600 (CP № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/240	1692 (CP № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	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			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>24,667</b>	<b>27,476</b>	<b>92,754</b>	<b>716,970</b>	<b>0,875</b>	<b>4,505</b>	<b>0,401</b>	<b>4,950</b>	<b>142,666</b>	<b>409,069</b>	<b>129,310</b>	<b>3,895</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (CP № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156 (CP № 93)	200	5,274	7,343	13,949	142,980	0,076	18,854	0,012	2,256	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (CP № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			<b>730</b>	<b>23,996</b>	<b>29,875</b>	<b>90,987</b>	<b>728,811</b>	<b>0,496</b>	<b>57,975</b>	<b>1,704</b>	<b>10,048</b>	<b>139,510</b>	<b>283,394</b>	<b>150,750</b>	<b>6,015</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/50	-/	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (CP № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>			<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>	<b>2,755</b>
<i>Всего:</i>				<b>57,012</b>	<b>65,101</b>	<b>250,138</b>	<b>1 814,515</b>	<b>1,543</b>	<b>116,060</b>	<b>2,123</b>	<b>15,298</b>	<b>555,876</b>	<b>930,963</b>	<b>338,561</b>	<b>12,665</b>

**08 день среда**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (CP №223)	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>			<b>565</b>	<b>27,370</b>	<b>18,478</b>	<b>97,436</b>	<b>665,525</b>	<b>3,409</b>	<b>56,455</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 свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>31,884</b>	<b>24,403</b>	<b>96,954</b>	<b>734,976</b>	<b>0,986</b>	<b>47,151</b>	<b>0,719</b>	<b>11,380</b>	<b>120,741</b>	<b>569,024</b>	<b>196,086</b>	<b>12,637</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>74,825</b>	<b>309,252</b>	<b>0,089</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>

**Всего:**

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/240	1823 (CP № 289)	240	20,022	19,780	27,258	367,139	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	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			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,876</b>	<b>21,591</b>	<b>62,897</b>	<b>541,416</b>	<b>0,346</b>	<b>56,744</b>	<b>0,581</b>	<b>4,677</b>	<b>160,508</b>	<b>280,700</b>	<b>129,618</b>	<b>4,152</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (CP № 232)	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		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			0,057	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			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,625</b>	<b>22,092</b>	<b>100,717</b>	<b>704,197</b>	<b>0,512</b>	<b>47,154</b>	<b>1,064</b>	<b>6,304</b>	<b>164,162</b>	<b>404,046</b>	<b>129,069</b>	<b>5,868</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (CP № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>6,249</b>	<b>4,970</b>	<b>50,087</b>	<b>270,074</b>	<b>0,127</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>260,700</b>	<b>196,510</b>	<b>43,514</b>	<b>2,055</b>

**Всего:**

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/30	965 (CP № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (CP № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>19,067</b>	<b>21,804</b>	<b>46,194</b>	<b>457,283</b>	<b>0,291</b>	<b>57,964</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>286,825</b>	<b>320,820</b>	<b>61,948</b>	<b>5,814</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/240	1443 (СР № 291)	240	21,870	20,795	56,004	498,651	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		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			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,173</b>	<b>30,864</b>	<b>100,574</b>	<b>800,763</b>	<b>0,540</b>	<b>35,487</b>	<b>0,796</b>	<b>8,991</b>	<b>137,570</b>	<b>475,604</b>	<b>203,854</b>	<b>6,554</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,315</b>	<b>55,918</b>	<b>216,243</b>	<b>1 577,498</b>	<b>0,985</b>	<b>147,571</b>	<b>1,039</b>	<b>14,594</b>	<b>474,895</b>	<b>863,923</b>	<b>297,302</b>	<b>14,943</b>

## Сезонные замены салатов с 10 октября 2022 г.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
4 чт	завтрак	Помидор свежий	Кукуруза консервированная
7 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	Салат из квашеной капусты