

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области  
в Зеленоградском, Светлогорском, Балтийском районах  
и Светловском городском округе



С. Р. Гайфулин

2020г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Русский пир"



Д. А. Кененсарина

11 сентября 2020 г.

«Согласовано»

Директор

*И. А. Масенко*

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся  
для учащихся общеобразовательных учреждений Калининградской области  
Балтийский ГО  
2020 -2021 г.г.  
(старшая школа)

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

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Возрастная градация от 11лет ; 55-60 % суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур	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</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 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	1,496
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 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>20,130</b>	<b>24,380</b>	<b>93,704</b>	<b>674,754</b>	<b>0,416</b>	<b>38,580</b>	<b>0,063</b>	<b>2,872</b>	<b>103,812</b>	<b>295,784</b>	<b>72,241</b>	<b>6,429</b>
<b>Обед</b>														
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 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	1,491

3	Гейфтеля куриная в соусе 1/100	770 (CP № 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 (CP № 359)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	
5	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	680 (CP № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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>34,677</b>	<b>29,210</b>	<b>140,150</b>	<b>962,193</b>	<b>0,589</b>	<b>28,124</b>	<b>1,475</b>	<b>13,768</b>	<b>157,644</b>	<b>543,694</b>	<b>281,762</b>	<b>10,328</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,807</b>	<b>53,589</b>	<b>233,854</b>	<b>1 636,947</b>	<b>1,005</b>	<b>66,704</b>	<b>1,538</b>	<b>16,640</b>	<b>261,456</b>	<b>839,477</b>	<b>354,003</b>	<b>16,757</b>

02 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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>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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

	29,097	41,599	125,794	993,956	0,879	36,744	0,424	11,865	154,179	382,233	109,993	7,052
	48,867	68,849	224,983	1 715,045	1,751	89,304	0,829	18,215	270,732	823,912	256,582	13,468

день

**Завтрак**

1	Кукуруза конс порционная 1/30	115 (CP № 70)	30	0,660	0,120	3,360	17,160	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
2	Оладьи из печени в белом соусе 1/80/20	712 (CP № 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
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	680 (CP № 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 (CP № 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	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>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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 з/м 1/200	658 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP №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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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	Каша гречневая с мясом 1/250	789 (CP №С 29)	250	19,375	26,977	53,468	534,163	0,770	3,000	0,400	8,676	38,780	310,735	148,965	5,382
3	Какао с молоком 1/200	707 (CP № 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
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>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 (CP № 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 (CP №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	Макаронны отварные с маслом 1/180	669 (CP № 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 (CP № 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	Горошек конс порционный 1/30	965 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 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/комплексы/	-/-	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 (CP №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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP № 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 (CP №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

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>того:</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>

**Обед**

1 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 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 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
<b>того:</b>			<b>26,516</b>	<b>40,170</b>	<b>119,252</b>	<b>944,605</b>	<b>0,928</b>	<b>64,918</b>	<b>0,617</b>	<b>10,769</b>	<b>187,212</b>	<b>524,317</b>	<b>174,325</b>	<b>7,339</b>
<b>всего:</b>			<b>57,348</b>	<b>49,995</b>	<b>226,329</b>	<b>1 584,662</b>	<b>1,281</b>	<b>118,328</b>	<b>0,823</b>	<b>16,645</b>	<b>291,409</b>	<b>847,092</b>	<b>308,452</b>	<b>13,830</b>

**9 день**

**автрак**

Кукуруза конс порционная 1/30	115 (СР № 70)	30	0,660	0,120	3,360	17,160	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
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
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
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
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>того:</b>			<b>22,903</b>	<b>27,085</b>	<b>86,763</b>	<b>682,428</b>	<b>0,541</b>	<b>37,345</b>	<b>0,072</b>	<b>5,588</b>	<b>178,923</b>	<b>472,383</b>	<b>190,589</b>	<b>8,948</b>

**бед**

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
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
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
Компот из ягод з/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
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
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>того:</b>			<b>32,489</b>	<b>41,071</b>	<b>136,522</b>	<b>1 045,676</b>	<b>1,068</b>	<b>29,441</b>	<b>0,417</b>	<b>12,160</b>	<b>150,259</b>	<b>443,353</b>	<b>129,463</b>	<b>8,019</b>
<b>того:</b>			<b>55,392</b>	<b>68,156</b>	<b>223,284</b>	<b>1 728,104</b>	<b>1,609</b>	<b>66,785</b>	<b>0,488</b>	<b>17,748</b>	<b>329,181</b>	<b>915,737</b>	<b>320,052</b>	<b>16,967</b>

**день**

**втрак**

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
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
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
Най 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
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
Теченьё весовое 1/50/комплексы/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
<b>того:</b>			<b>22,558</b>	<b>31,270</b>	<b>131,238</b>	<b>896,612</b>	<b>0,798</b>	<b>4,480</b>	<b>0,063</b>	<b>5,223</b>	<b>115,146</b>	<b>445,609</b>	<b>142,235</b>	<b>5,599</b>

**ед**

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	1,
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	1,
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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	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>31,320</b>	<b>29,847</b>	<b>130,689</b>	<b>916,658</b>	<b>0,513</b>	<b>65,914</b>	<b>0,624</b>	<b>12,285</b>	<b>154,312</b>	<b>446,659</b>	<b>189,215</b>	<b>7,620</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,878</b>	<b>61,117</b>	<b>261,926</b>	<b>1 813,271</b>	<b>1,312</b>	<b>70,394</b>	<b>0,687</b>	<b>17,508</b>	<b>269,458</b>	<b>892,268</b>	<b>331,450</b>	<b>13,218</b>

## Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	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)	Икра кабачковая
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