

"Согласовано"

Директор

15.04.2024 г. Д.А. Кененсарина

2024 г.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кененсарина

2024 г.



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся ГБУ КО "Школа-интернат" г. Калининград ул. Спортивная 11 2024 г.

(заболевание - сахарный диабет)

Возрастная градация : 7-11 лет и от 12 лет и старше

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г Дети 7-11 лет	Выход, г Дети от 12 лет	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Белки	Жиры, углеводы		В1	Внесен витамин С	А	D	Ca	P

01 день понедельник

Завтрак

1 Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	200	16,260	20,644	2,438	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2 Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	200	20	5,360	5,040		0,006	0	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3 Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	180	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>420</b>	<b>25,142</b>	<b>28,424</b>	<b>22,740</b>	<b>0,092</b>	<b>0</b>	<b>0,369</b>	<b>5,126</b>	<b>443,470</b>	<b>485,604</b>	<b>54,500</b>	<b>3,679</b>

Обед

1 Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (СР № 45)	60	100	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	0	0,003	40,620	27,640	14,265	0,507
2 Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	0	0,215	48,643	51,742	25,435	1,416
3 Капуста тушеная с курицей 1/250	1465 (СР № 321/233Ф)	250	21,676	13,512	25,704	311,122	0,086	0	0,032	2,697	137,802	62,126	1,211	
5 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	180	200	0,072		31,720	127,168		60/70		8,424	0,005	1,800	0,037
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>850</b>	<b>31,915</b>	<b>26,215</b>	<b>110,709</b>	<b>806,429</b>	<b>0,475</b>	<b>0</b>	<b>0,277</b>	<b>114,741</b>	<b>429,394</b>	<b>245,494</b>	<b>7,935</b>

Полдник

1 Фрукты свежие по сезону (V) 1/200	-/-	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020				
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>0,600</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

Ужин

1 Филе рыбы припущенное 1/100	0319 (СР № 227)	100	100	24,574	1,235	25,158	210,047	0,139	0	0,092	42,699	298,864	45,116	0,945
2 Картофель запеченный 1/200	398 (СР № 314)	180	200	5,888	7,180	47,576	278,477	0,357	0	2,936	39,856	171,084	68,692	2,898
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539

<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>490</b>	<b>30,582</b>	<b>8,446</b>	<b>87,776</b>	<b>549,445</b>	<b>0,496</b>	<b>0</b>	<b>0,093</b>	<b>3,449</b>	<b>95,083</b>	<b>474,898</b>	<b>118,472</b>	<b>4,383</b>
---------------	--	------------	------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--------------	----------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------

**2 Ужин**

1 Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>		<b>94,939</b>	<b>68,685</b>	<b>273,125</b>	<b>2 090,421</b>	<b>1,253</b>	<b>20,779</b>	<b>0,779</b>	<b>70</b>	<b>0,118</b>	<b>4,167</b>	<b>458,578</b>	<b>472,276</b>	<b>160,531</b>	<b>4,347</b>

**02 день вторник**

**Завтрак**

1 Каша гречневая молочная с маслом 1/300	1280 (СР № 173)	250	300	11,715	11,213	54,419	365,447	0,259	0	0,062	4,080	178,643	297,379	139,491	4,233
2 Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	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>470</b>	<b>520</b>	<b>18,889</b>	<b>17,764</b>	<b>73,947</b>	<b>531,223</b>	<b>0,265</b>	<b>0</b>	<b>0,118</b>	<b>4,167</b>	<b>458,578</b>	<b>472,276</b>	<b>160,531</b>	<b>4,347</b>

**Обед**

1 Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР № 20)	60	100	0,746	8,095	2,785	86,982	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2 Суп картофельный на бульоне 1/250	0306	250	250	5,782	8,149	12,966	148,335	0,076	0	0,207	2,600	32,093	54,093	17,835	0,929
3 Мясо птицы отварное 1/100	2016 (СР № 260)	100	100	36,531	2,639	0,556	172,097	0,097	0		0,278	14,792	238,269	119,674	1,974
4 Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 312)	180	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	0	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5 Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	180	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	60/70			21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>850</b>	<b>47,884</b>	<b>25,482</b>	<b>70,588</b>	<b>703,229</b>	<b>0,434</b>	<b>70</b>	<b>0,251</b>	<b>6,673</b>	<b>149,405</b>	<b>464,708</b>	<b>202,227</b>	<b>5,335</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2 Фрукты свежие по сезону (у)1/200	-/-	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>0,600</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0</b>		<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

**Ужин**

1 Плов с мясом 1/300	1692 (СР № 265)	250	300	23,718	17,700	63,036	506,316	0,848	0	0,480	6,024	68,190	393,635	117,030	2,996
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>		<b>430</b>	<b>500</b>	<b>23,838</b>	<b>17,731</b>	<b>78,077</b>	<b>567,237</b>	<b>0,849</b>	<b>0</b>	<b>0,480</b>	<b>6,024</b>	<b>80,718</b>	<b>398,585</b>	<b>121,694</b>	<b>3,535</b>

**2 Ужин**

1 Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>		<b>97,912</b>	<b>66,577</b>	<b>274,512</b>	<b>2 088,891</b>	<b>1,738</b>	<b>17,285</b>	<b>0,889</b>	<b>70</b>	<b>0,889</b>	<b>17,285</b>	<b>978,701</b>	<b>549,568</b>	<b>534,452</b>	<b>15,917</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1 Творог с сахаром и кипяченой сметаной 1/160/10/40	-/-	210	210	26,600	20,400	16,240	354,960	0,076	0	0,140	0,480	297,100	376,000	40,000	0,750
2 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	200	4,710	6,625	32,179	207,181	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>615</b>	<b>31,475</b>	<b>27,061</b>	<b>63,610</b>	<b>623,887</b>	<b>0,199</b>	<b>0</b>	<b>0,181</b>	<b>0,790</b>	<b>434,723</b>	<b>559,503</b>	<b>93,058</b>	<b>2,091</b>

**Обед**

1 Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (СР № 19)	60	100	0,654	8,137	3,337	89,194	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
--	---------------	----	-----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Шчи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/300	1728 (СР № 259)	250	300	24,994	18,779	45,095	449,365	0,941	0	0,480	5,669	62,160	300,217	86,862	3,859
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	180	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	60/70		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>850</b>	<b>30,850</b>	<b>35,684</b>	<b>75,743</b>	<b>747,534</b>	<b>1,055</b>	<b>70</b>	<b>0,704</b>	<b>11,929</b>	<b>150,588</b>	<b>376,595</b>	<b>130,937</b>	<b>5,936</b>

**Полдник**

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020				
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>0,600</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

**Ужин**

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465 (СР № 321/233)	250	300	26,011	16,214	30,844	373,346	0,166	0	0,096	6,924	155,635	236,854	119,774	3,282
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>430</b>	<b>500</b>	<b>26,131</b>	<b>16,245</b>	<b>45,886</b>	<b>434,267</b>	<b>0,166</b>	<b>0</b>	<b>0,096</b>	<b>6,924</b>	<b>168,163</b>	<b>241,804</b>	<b>124,438</b>	<b>3,822</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>		<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>					<b>95,756</b>	<b>84,590</b>	<b>237,140</b>	<b>2 092,891</b>	<b>1,610</b>	<b>70</b>	<b>1,022</b>	<b>20,063</b>	<b>1 043,474</b>	<b>391,901</b>	<b>398,433</b>	<b>14,549</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/300	1721 (СР № 175)	250	300	7,065	9,938	48,269	310,772	0,154	0	0,062	0,450	184,643	266,179	71,691	1,158
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>470</b>	<b>520</b>	<b>14,045</b>	<b>16,258</b>	<b>65,660</b>	<b>465,143</b>	<b>0,160</b>	<b>0</b>	<b>0,114</b>	<b>0,530</b>	<b>454,921</b>	<b>436,127</b>	<b>93,855</b>	<b>1,747</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756 (СР № 45)	60	100	1,326	4,105	5,656	64,869	0,032	0	0,003	1,887	35,040	26,840	14,945	0,510
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	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	Каша гречневая с мясом 1/250	1789 (СР № С 291)	250	250	23,735	16,065	46,919	427,201	0,770	0	0,400	8,676	38,780	310,735	148,965	5,382
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	180	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	60/70		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>800</b>	<b>34,418</b>	<b>28,519</b>	<b>89,151</b>	<b>750,944</b>	<b>1,050</b>	<b>70</b>	<b>0,610</b>	<b>13,223</b>	<b>140,787</b>	<b>450,023</b>	<b>208,495</b>	<b>8,348</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020					
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500	
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>0,600</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>	

**Ужин**

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465 (СР № 321/233)	250	300	26,011	16,214	30,844	373,346	0,166	0	0,096	6,924	155,635	236,854	119,774	3,282
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>430</b>	<b>500</b>	<b>26,131</b>	<b>16,245</b>	<b>45,886</b>	<b>434,267</b>	<b>0,166</b>	<b>0</b>	<b>0,096</b>	<b>6,924</b>	<b>168,163</b>	<b>241,804</b>	<b>124,438</b>	<b>3,822</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
---	-------------	---------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------	-------	---	-------	--	---------	---------	--------	-------

<b>Итого:</b>	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Всего:</b>			81,894	66,622	252,596	1 937,557	1,566	70	0,861	21,097	1 053,871	341,954	476,789

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/300	172(СР № 175)	250	300	7,065	9,938	48,269	310,772	0,154	0	0,062	0,450	184,643	266,179	71,691	1,158
2	Яблоко печеное 1/150	1600	150	150	0,748	0,748	38,326	163,028	0,056	0		0,374	30,520	20,570	16,830	4,174
3	Какао с молоком 1/200	1707(СР № 382)	200	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>			600	650	11,335	13,426	106,897	593,756	0,212	0	0,082	0,830	342,673	389,852	112,021	5,918

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114(СР № 20)	60	100	0,746	8,095	2,785	86,982	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439(СР № 82)	250	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Филе рыбы припущенное 1/100	0319(СР № 227)	100	100	24,574	1,235	25,158	210,047	0,139	0	0,092	0,513	42,699	298,864	45,116	0,945
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720(СР № 312)	180	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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670(СР № 359)	180	200	0,072		31,720	127,168		60/70			8,424	0,005	1,800	0,037
<b>Итого:</b>			770	820	34,559	23,894	100,708	756,115	0,418	70	0,347	6,791	184,838	497,787	128,051	4,304

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116(СР №389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0		0,020				
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			400	400	1,300	0,600	43,900	186,203	0,110	0		0,420	50,000	34,000	22,000	2,500

**Ужин**

1	Тефтели мясная без соуса 1/100	1323(СР № 279)	100	100	13,992	8,245	13,224	183,070	0,445	0	0,032	2,143	18,547	123,542	23,909	1,097
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700(СР № 304)	180	200	4,970	5,425	53,998	284,697	0,239	0	0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675(СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			460	500	19,082	13,701	82,264	528,688	0,684	0	0,060	2,773	86,115	361,704	114,241	3,183

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119(СР № 386)0102	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Всего:</b>					72,276	56,621	341,768	165,762	1,504	70	0,529	10,814	903,625	1 463,343	404,313	16,106

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/300	1280(СР № 173)	250	300	11,715	11,213	54,419	365,447	0,259	0	0,062	4,080	178,643	297,379	139,491	4,233
2	Сыр твердый 1/20	11(СР № 15)	20	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Какао с молоком 1/200	1707(СР № 382)	200	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>			470	520	20,597	18,993	74,721	552,203	0,267	0	0,124	4,166	506,153	520,482	173,991	4,819

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182(СР № 19)	60	100	0,654	8,137	3,337	89,194	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442(СР № 88)	250	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	Плов с мясом 1/250	1692(СР № 265)	200	250	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	0	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497

4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	180	200	0,072	31,720	127,168	60/70		8,424	0,005	1,800	0,037
<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>800</b>	<b>25,613</b>	<b>97,938</b>	<b>778,387</b>	<b>0,815</b>	<b>0,624</b>	<b>11,240</b>	<b>402,207</b>	<b>139,700</b>	<b>4,123</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0,000	26,000	104,003	0,040	0,020				
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/	200	200	1,300	17,900	82,200	0,070	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

**Ужин**

1	Гуляш из курицы без соуса 1/100	1716 (СР № 260)	150	150	27,889	4,365	181,055	0,089	1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711(СР № 310)	180	200	4,050	5,871	199,179	0,240	0,028	32,620	119,770	46,458	1,892
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	60,921	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>550</b>	<b>32,059</b>	<b>51,942</b>	<b>441,155</b>	<b>0,329</b>	<b>0,028</b>	<b>63,367</b>	<b>313,549</b>	<b>145,153</b>	<b>4,104</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6,000	8,000	101,000	0,080	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,040</b>	<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>					<b>85,570</b>	<b>276,500</b>	<b>2 058,948</b>	<b>1,600</b>	<b>0,816</b>	<b>1 000,990</b>	<b>450,237</b>	<b>508,844</b>	<b>15,746</b>

**07 день вторник**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	200	4,710	6,625	32,179	0,103	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794
2	Яблоко печеное 1/150	1600	150	150	0,748	0,748	38,326	0,056	0,374	30,520	20,570	16,830	4,174
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	205	0,165	0,036	15,191	0,020	0,000	0,010	14,528	6,050	0,569
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>555</b>	<b>5,623</b>	<b>7,409</b>	<b>85,696</b>	<b>0,179</b>	<b>0,041</b>	<b>0,684</b>	<b>168,143</b>	<b>204,073</b>	<b>69,888</b>

**Обед**

1	Салаг из свежих помидоров с маслом 1/100	181 (СР № 23)	60	100	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	0,009	3,888	16,560	18,620
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	250	9,197	8,289	19,656	0,236	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	200	250	21,635	12,085	340,585	0,308	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	180	200	0,435	0,090	102,150	0,030	60/70	21,000	19,356	8,200	0,497
<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>800</b>	<b>31,819</b>	<b>28,640</b>	<b>84,740</b>	<b>0,628</b>	<b>0,617</b>	<b>11,278</b>	<b>140,493</b>	<b>404,469</b>	<b>180,915</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0,000	26,000	104,003	0,040	0,020				
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/	200	200	1,300	17,900	82,200	0,070	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

**Ужин**

1	Мясо птицы отварное 1/100	2016 (СР № 260)	100	100	36,531	2,639	0,556	172,097	0,097	0,278	14,792	238,269	119,674
2	Капуста тушеная 1/200	1718 (СР № 321)	180	200	4,581	7,282	25,444	0,093	0,080	3,440	124,496	86,228	43,912
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	60,921	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>460</b>	<b>500</b>	<b>41,231</b>	<b>9,951</b>	<b>41,041</b>	<b>0,190</b>	<b>0,080</b>	<b>3,718</b>	<b>151,816</b>	<b>329,447</b>	<b>168,250</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6,000	8,000	101,000	0,080	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
---	-------------	--------------------	-----	-----	-------	-------	---------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

<b>Итого:</b>				200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
<b>Всего:</b>					85,974	51,600	263,377	1 861,804	1,188	70	0,778	16,100	750,452	1 151,988	469,053	19,038

08 день среда

**Завтрак**

1	Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Творог с сахаром и сметаной 1/160/10/40		210	210	26,600	20,400	16,240	354,960	0,076	0	0,140	0,480	297,100	376,000	40,000	0,750
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	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>			610	610	46,382	43,784	38,980	735,504	0,162	0	0,467	5,526	540,570	741,604	83,500	4,429

**Обед**

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (СР № 45)	60	100	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	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	Рагу овощное с курицей 1/250	1823 (СР № 289)	250	21,587	11,823	29,611	311,201	0,336	0	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476	ЩНОЕ С
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	180	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	60/70	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<b>Итого:</b>			490	700	32,724	30,467	78,478	719,013	0,444	0	0,632	14,914	144,255	405,592	233,270	7,563

**Полдник**

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0	0,400	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020					
<b>Итого:</b>			400	400	1,300	0,600	43,900	186,203	0,110	0	0,420	0,420	50,000	34,000	22,000	2,500

**Ужин**

1	Мясо птицы отварное 1/100	2016 (СР № 260)	100	100	36,531	2,639	0,556	172,097	0,097	0	0,278	14,792	238,269	119,674	1,974	
2	Картофель запеченный 1/200	398 (СР №314)	180	200	5,888	7,180	47,576	278,477	0,357	0	2,936	39,856	171,084	68,692	2,898	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539	
<b>Итого:</b>			460	500	42,538	9,850	63,173	511,495	0,454	0	0,000	3,214	67,176	414,303	193,030	5,411

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Всего:</b>					128,944	89,701	232,532	253,214	1,250	70	1,140	24,074	1 042,001	775,499	559,800	20,103

09 день четверг

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/250	1280 (СР № 173)	200	250	9,763	9,344	45,349	304,539	0,216	0	0,051	3,400	148,869	247,816	116,243	3,528
2	Омлет 1/100	1706 (СР № 210)	100	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
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>			300	550	21,415	22,406	66,870	554,789	0,260	0	0,225	5,926	334,359	482,169	149,743	5,660

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР № 20)	60	100	0,746	8,095	2,785	86,982	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Филе рыбы припущенное 1/100	0319 (СР № 227)	100	100	24,574	1,235	25,158	210,047	0,139	0	0,092	0,513	42,699	298,864	45,116	0,945
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	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	Композ из ягод 3/м 1/200	1658 (СР № 342)	180	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	60/70	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>830</b>	<b>34,647</b>	<b>23,954</b>	<b>85,908</b>	<b>697,807</b>	<b>0,430</b>	<b>0</b>	<b>0,347</b>	<b>189,414</b>	<b>501,787</b>	<b>129,951</b>	<b>4,415</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020				
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>0,600</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

**Ужин**

1	Плов с курицей 1/300	1443 (СР № 291)	250	300	26,412	13,917	62,214	479,757	0,336	0	0,480	67,950	408,755	168,720	3,116
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>430</b>	<b>500</b>	<b>26,532</b>	<b>13,948</b>	<b>77,255</b>	<b>540,678</b>	<b>0,336</b>	<b>0</b>	<b>0,480</b>	<b>80,478</b>	<b>413,705</b>	<b>173,384</b>	<b>3,655</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>	<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Всего:</b>					<b>89,893</b>	<b>65,908</b>	<b>281,933</b>	<b>2 080,477</b>	<b>1,216</b>	<b>70</b>	<b>1,092</b>	<b>894,251</b>	<b>611,661</b>	<b>503,077</b>	<b>16,430</b>

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/300	1721(СР № 175)	250	300	7,065	9,938	48,269	310,772	0,154	0	0,062	184,643	266,179	71,691	1,158
2	Творог со сметаной 1/160/40		200	210	26,600	20,400	16,240	354,960	0,076	0	0,140	297,100	376,000	40,000	0,750
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0	0,010	70,278	49,949	11,164	0,589
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>710</b>	<b>35,285</b>	<b>31,618</b>	<b>81,900</b>	<b>753,303</b>	<b>0,230</b>	<b>0</b>	<b>0,212</b>	<b>552,021</b>	<b>692,127</b>	<b>122,855</b>	<b>2,497</b>

**Обед**

1	Салаг из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756 (СР № 45)	60	100	1,326	4,105	5,656	64,869	0,032	0	0,003	1,887	26,840	14,945	0,510
2	Суп картофельный на бульоне 1/250	0306	250	250	5,782	8,149	12,966	148,335	0,076	0	0,207	2,600	54,093	17,835	0,929
3	Тефтели куриная без соуса 1/100	1770 (СР № 301)	100	100	16,444	6,620	12,654	175,976	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126
4	Картофель отварной с маслом 1/200	1711(СР № 310)	180	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	0	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	180	200	0,072		31,720	127,168		60/70		8,424	0,005	1,800	0,037
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>850</b>	<b>27,675</b>	<b>24,745</b>	<b>95,531</b>	<b>715,527</b>	<b>0,433</b>	<b>70</b>	<b>0,270</b>	<b>7,452</b>	<b>126,723</b>	<b>338,511</b>	<b>143,164</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	0	0,020				
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	0	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>400</b>	<b>1,300</b>	<b>0,600</b>	<b>43,900</b>	<b>186,203</b>	<b>0,110</b>	<b>0</b>	<b>0,420</b>	<b>50,000</b>	<b>34,000</b>	<b>22,000</b>	<b>2,500</b>

**Ужин**

1	Гуляш из свинины 1/150 - без соуса	0769	150	150	22,376	10,253	6,115	206,237	0,713	0	1,774	20,130	159,580	24,300	1,462
2	Капуста тушеная 1/200	1718 (СР № 321)	180	200	4,581	7,282	25,444	185,632	0,093	0	0,080	3,440	86,228	43,912	1,825
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>550</b>	<b>27,077</b>	<b>17,565</b>	<b>46,600</b>	<b>452,789</b>	<b>0,806</b>	<b>0</b>	<b>0,080</b>	<b>157,154</b>	<b>250,758</b>	<b>72,876</b>	<b>3,827</b>

**2 Ужин**

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>6,000</b>	<b>5,000</b>	<b>8,000</b>	<b>101,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0</b>	<b>0,040</b>	<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>

Всего:		97,337	79,528	275,930	2 208,821	1,659	70	0,603	14,016	1 125,891	495,394	388,895	13,602
		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	л	В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:		930,50	697,68	2709,41	20838,8	14,58	630,00	8,51	181,68	9767,39	12835,4	4712,12	166,80
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		93,05	69,77	270,94	2083,88	1,46	63,00	0,85	18,17	976,74	1283,54	471,21	16,68