

"Согласовано"

Директор

С.В. Школа-Интернат
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 - целиакия)

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

Наименование блюда	№ 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	А	D	Ca	P	Mg

01 день понедельник

Завтрак

1 Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2 Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,042	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	0,020	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		420	420	25,142	28,424	22,740	447,344	0,092	5,126	443,470	485,604	54,500	3,679

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	0,003	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	0,215	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	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
Итого:		740	850	31,915	26,215	110,709	806,429	0,475	0,277	145,573	429,394	245,494	7,935

Полдник

1 Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	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	0,020				
Итого:		400	400	1,300	0,600	43,900	186,203	0,110	0,420	50,000	34,000	22,000	2,500

Ужин

1 Филе рыбы припущенное 1/100	0319 (СР № 227)	90	90	24,574	1,235	25,158	210,047	0,139	0,092	42,699	298,864	45,116	0,945
2 Картофель запеченный 1/200	398 (СР № 314)	20	200	5,888	7,180	47,576	278,477	0,357	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	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539

Итого:		290	490	30,582	8,446	87,776	549,445	0,496	0	0,093	3,449	95,083	474,898	118,472	4,383
2 Уэсин															
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
Итого:		200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:		94,939	68,685	273,125	2 090,421	1,253	70	0,779	20,736	974,126	603,897	468,466	18,697		

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)	180	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:		450	520	18,889	17,764	73,947	531,223	0,265	0	0,118	4,167	458,578	472,276	160,531	4,347

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)	200	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
Итого:		790	850	47,884	25,482	70,588	703,229	0,434	70	0,251	6,673	149,405	464,708	202,227	5,335

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	
Итого:		400	400	1,300	0,600	43,900	186,203	0,110	0	0,420	50,000	34,000	22,000	2,500	

Уэсин

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
Итого:		430	500	23,838	17,731	78,077	567,237	0,849	0	0,480	6,024	80,718	398,585	121,694	3,535

2 Уэсин

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
Итого:		200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:		97,912	66,577	274,512	2 088,891	1,738	70	0,889	17,285	978,701	549,566	534,452	15,917		

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
Итого:		615	615	31,475	27,061	63,610	623,887	0,199	0	0,181	0,790	434,723	559,503	93,058	2,091

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	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
Итого:			740	850	30,850	35,684	75,743	747,534	1,055	70	0,704	11,929	150,588	376,595	130,937	5,936

Полдник

1	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
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				
Итого:			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	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)	200	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			450	500	26,131	16,245	45,886	434,267	0,166	0	0,096	6,924	168,163	241,804	124,438	3,822

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
Итого:			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				520	14,045	16,258	65,660	465,143	0,160	0	0,114	454,921	436,127	93,855	1,747

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
Итого:			470	520	14,045	16,258	65,660	465,143	0,160	0	0,114	0,530	454,921	436,127	93,855	1,747

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 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
Итого:			740	800	34,418	28,519	89,151	750,944	1,050	70	0,610	13,223	140,787	450,023	208,495	8,348

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
Итого:			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	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
Итого:			430	500	26,131	16,245	45,886	434,267	0,166	0	0,096	6,924	168,163	241,804	124,438	3,822

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	
Итого:			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:					81,894	66,622	252,596	1 937,557	1,566	70	0,861	21,097	1 053,871	341,954	476,789	16,616

05 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	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
Итого:			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
Итого:			770	830	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	2,500
Итого:			400	400	1,300	0,600	43,900	186,203	0,110	0	0,420	50,000	34,000	22,000	2,500	2,500

Ужин

1	Тефтеля 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
Итого:			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	
Итого:			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:					72,276	56,621	341,768	1 165,762	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)		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	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	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:				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)		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	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Шлов с мясом 1/250	1692 (СР № 265)		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)		200	0,072		31,720	127,168		60/70			8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:				800	25,613	31,576	97,938	778,387	0,815	70	0,624	11,240	141,477	402,207	139,700	4,123

Полдник

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

Ужин

1	Гуляш из курицы без соуса 1/100	1716 (СР № 260)		150	27,889	5,782	4,365	181,055	0,089	0		1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711(СР № 310)		200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	0	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)		200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:				550	32,059	11,683	51,942	441,155	0,329	0	0,028	2,236	63,367	313,549	145,153	4,104

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)		200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:				200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:					85,570	67,852	276,500	2 058,948	1,600	70	0,816	18,062	1 000,990	450,237	508,844	15,746

07 день вторник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)		200	4,710	6,625	32,179	207,181	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Яблоко печеное 1/150	1600		150	0,748	0,748	38,326	163,028	0,056	0		0,374	30,520	20,570	16,830	4,174
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)		200	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:				550	5,623	7,409	85,696	431,955	0,179	0	0,041	0,684	168,143	204,073	69,888	5,515

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181 (СР № 23)		60	0,552	8,176	3,864	91,248	0,055	0	0,009	3,888	16,560	24,670	18,620	0,581
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)		250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)		250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)		180	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030	60/70			21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:				800	31,819	28,640	84,740	723,998	0,628	70	0,617	11,278	140,493	404,469	180,915	6,484

Полдник

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

Ужин

1	Мясо птицы отварное 1/100	2016 (СР № 260)		100	36,531	2,639	0,556	172,097	0,097	0	0,278	14,792	238,269	119,674	1,974	
---	---------------------------	-----------------	--	-----	--------	-------	-------	---------	-------	---	-------	--------	---------	---------	-------	--

2	Капуста тушеная 1/200	1718 (СР № 321)	200	200	4,581	7,282	25,444	185,632	0,093	0	0,080	3,440	124,496	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
Итого:			480	500	41,231	9,951	41,041	418,650	0,190	0	0,080	3,718	151,816	329,447	168,250	4,338

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
Итого:			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:					85,974	51,600	263,377	1 861,804	1,188	70	0,778	16,100	750,452	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
Итого:			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 с огурцом 1/100	1807 (СР № 45)	60	100	1,456	8,064	5,236	99,344	0,026	0	0,010	3,606	38,820	28,280	13,600	0,572
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	
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
Итого:			490	800	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 (в) 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				
Итого:			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	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
Итого:			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
Итого:			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:					128,944	89,701	232,532	253,214	1,250	70	1,140	24,074	1 042,001	775,494	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 лимонном	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	

Итого:		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	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
Итого:			770	830	34,647	23,954	85,908	697,807	0,430	0	0,347	6,911	189,414	501,787	129,951	4,415

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
Итого:			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	Плов с курицей 1/300	1443 (СР № 291)	250	300	26,412	13,917	62,214	479,757	0,336	0	0,480	6,180	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
Итого:			430	500	26,532	13,948	77,255	540,678	0,336	0	0,480	6,180	80,478	413,705	173,384	3,655

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
Итого:			200	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:					89,893	65,908	281,933	2 080,477	1,216	70	1,092	19,437	894,251	1 611,661	503,077	16,430

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	0,450	184,643	266,179	71,691	1,158
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	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
Итого:			660	710	35,285	31,618	81,900	753,303	0,230	0	0,212	0,930	552,021	692,127	122,855	2,497

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 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	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	1,211
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	1,892
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
Итого:			770	850	27,675	24,745	95,531	715,527	0,433	70	0,270	7,452	126,723	338,511	143,164	4,579

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				
---	--	---------------	-----	-----	-------	-------	--------	---------	-------	---	--	-------	--	--	--	--

