

«Согласовано»

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

" 15 " 08 / 2019г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д. А. Кененсаринова

17 июля 2019г.

С. Р. Гайфулин
Д. А. Кененсаринова
Ю. С. Камбалкин

Примерный двухнедельный рацион (12 дней) питания учащихся
для учащихся МБОУ СОШ Светлогорского городского округа
возрастная категория от 11 лет и старше
2019-2020 г.г.

Сезон: Осень с Приложениями по сезонным заменам: 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 11 лет ; 60 % суточного рациона

| Наименование блюд | № рецептур ы | Выход, г | пищевые вещества (г) | | | Энерг. Ценность, ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--------------|----------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 1767(204) | 180/20 | 12,400 | 10,802 | 48,938 | 342,57 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 19,500 | 48,900 | 8,900 | 0,900 |
| Фрукты свежие | | 75 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,40 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,500 | 43,100 | 8,100 | 0,300 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,080 | 0,560 | 15,080 | 77,68 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| Какао с молоком | 1707(382) | 200 | 3,386 | 2,800 | 19,974 | 118,64 | 0,000 | 0,000 | 0,020 | 0,018 | 132,900 | 129,300 | 40,500 | 1,500 |
| Итого: | | | 19,27 | 14,56 | 93,79 | 583,29 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,62 | 161,30 | 258,60 | 66,80 | 3,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный | 87 (49) | 100 | 1,052 | 6,107 | 6,221 | 84,06 | 0,019 | 0,000 | 0,000 | 0,965 | 38,460 | 41,290 | 20,900 | 1,345 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 1442 (88) | 250 | 5,098 | 8,939 | 16,799 | 168,04 | 0,006 | 0,000 | 0,002 | 1,250 | 63,300 | 102,360 | 15,670 | 1,400 |
| Тефтеля мясная в соусе | 1323 (279) | 100 | 10,689 | 17,084 | 20,968 | 280,38 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 36,440 | 253,450 | 54,100 | 3,100 |
| Каша гречневая с маслом | 1680(302) | 180 | 7,988 | 6,647 | 36,055 | 236,00 | 0,272 | 0,000 | 0,002 | 0,050 | 27,216 | 190,984 | 20,520 | 4,288 |
| Кисель фруктово-ягодный | 1670(359) | 200 | 0,072 | 0,000 | 31,700 | 127,09 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 0,088 | 19,070 | 11,330 | 5,500 | 0,600 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| Итого: | | | 29,45 | 39,93 | 138,40 | 1030,75 | 0,39 | 33,00 | 0,02 | 3,15 | 198,99 | 667,71 | 132,19 | 11,53 |
| Всего: | | | 48,72 | 52,51 | 200,57 | 1614,04 | 0,46 | 33,00 | 0,05 | 3,77 | 360,29 | 926,31 | 198,99 | 14,83 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свежих огурцов и помидор | 1114(20) | 100 | 0,601 | 6,141 | 3,747 | 72,661 | 0,019 | 0,000 | 0,000 | 0,965 | 38,460 | 41,290 | 20,900 | 1,345 |
| Суп гороховый | 1764(102) | 250 | 8,433 | 8,389 | 27,304 | 218,449 | 0,236 | 0,000 | 0,002 | 1,840 | 54,218 | 108,546 | 15,885 | 2,334 |
| Макаронник с курицей | 1509(285) | 250 | 27,088 | 8,897 | 64,606 | 446,849 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 27,490 | 173,200 | 81,700 | 1,470 |
| Компот из яблок и ягод | 1448(344) | 200 | 0,100 | 0,075 | 16,920 | 68,76 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 0,088 | 19,070 | 11,330 | 5,500 | 0,600 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 40,77 | 24,65 | 139,24 | 941,90 | 0,35 | 33,00 | 0,02 | 3,69 | 153,74 | 402,67 | 139,49 | 6,55 |
| <i>Всего:</i> | | | 56,94 | 43,10 | 214,30 | 1472,85 | 0,66 | 33,00 | 0,03 | 4,29 | 213,40 | 777,34 | 284,80 | 13,42 |

5 день (пятница)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с творогом со сметанным сладким соусом | 1644 (404) | 2/100/40 | 19,409 | 18,742 | 79,318 | 563,59 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 244,800 | 282,000 | 40,300 | 1,500 |
| Какао с молоком | 1707(382) | 200 | 3,386 | 2,800 | 19,974 | 118,64 | 0,000 | 0,000 | 0,020 | 0,018 | 132,900 | 129,300 | 40,500 | 1,500 |
| <i>Итого:</i> | | | 22,80 | 21,54 | 99,29 | 682,23 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 377,70 | 411,30 | 80,80 | 3,00 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с огурцом | 1752 (45) | 100 | 1,506 | 6,095 | 4,895 | 80,459 | 0,055 | 0,000 | 0,004 | 0,408 | 39,370 | 65,500 | 32,760 | 0,617 |
| Свекольник со сметаной | 1440 (81) | 250 | 5,048 | 8,979 | 22,501 | 191,01 | 0,062 | 0,000 | 0,002 | 0,223 | 2,516 | 53,172 | 24,865 | 1,448 |
| Котлета рыбная в белом соусе | 1767(234) | 100 | 12,541 | 10,455 | 22,170 | 232,94 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 22,690 | 174,440 | 22,680 | 2,500 |
| Картофельное пюре | 1720(312) | 180 | 4,045 | 5,885 | 27,549 | 179,341 | 0,154 | 0,000 | 0,000 | 0,181 | 46,060 | 97,330 | 33,000 | 1,200 |
| Компот из ягод | 1658(342) | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,890 | 68,74 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 0,000 | 51,200 | 38,000 | 29,300 | 0,000 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 27,85 | 32,62 | 120,67 | 887,68 | 0,36 | 33,00 | 0,03 | 1,61 | 176,34 | 496,74 | 158,11 | 6,57 |
| <i>Всего:</i> | | | 50,65 | 54,17 | 219,96 | 1569,90 | 0,36 | 33,00 | 0,11 | 1,63 | 554,04 | 908,04 | 238,91 | 9,57 |

6 день (суббота)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 1727(181) | 200 | 4,985 | 6,715 | 26,740 | 187,34 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 95,970 | 203,680 | 16,050 | 2,320 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,290 | 0,460 | 14,460 | 71,14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 3,600 | 14,050 | 2,570 | 0,190 |
| Бутерброд с маслом и твердым сыром | 14 (3) | 30/5/15 | 6,235 | 8,485 | 15,485 | 163,25 | 0,027 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 155,000 | 104,500 | 10,870 | 0,200 |
| Кофейный напиток с молоком | 1713(379) | 200 | 1,754 | 1,512 | 19,559 | 98,86 | 0,002 | 0,000 | 0,020 | 0,024 | 82,970 | 56,980 | 10,600 | 0,158 |
| <i>Итого:</i> | | | 15,26 | 17,17 | 76,24 | 520,58 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,62 | 337,54 | 379,21 | 40,09 | 2,87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров с луком | 1112(23) | 100 | 0,650 | 6,184 | 11,770 | 105,336 | 0,026 | 0,000 | 0,013 | 1,630 | 38,925 | 29,270 | 13,800 | 0,595 |
| Суп с клецками | 1818 (108) | 250 | 6,496 | 10,631 | 28,438 | 235,415 | 0,236 | 0,000 | 0,002 | 1,840 | 54,218 | 108,546 | 15,885 | 2,334 |
| Тефтеля куриная в соусе | 1770(301) | 100 | 16,564 | 6,789 | 21,196 | 6,100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 30,280 | 199,370 | 42,000 | 2,500 |
| Капуста тушеная | 1718(321) | 180 | 4,492 | 7,659 | 28,777 | 202,007 | 0,272 | 0,000 | 0,002 | 0,050 | 27,216 | 190,984 | 20,520 | 4,288 |
| Чай заварной с сахаром | 1675(376) | 200 | 0,600 | 0,153 | 75,057 | 304,005 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,070 | 6,050 | 5,060 | 0,600 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,810 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,380 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 33,35 | 32,57 | 191,90 | 988,05 | 0,64 | 0,00 | 0,04 | 4,32 | 179,21 | 602,52 | 112,77 | 11,12 |
| <i>Всего:</i> | | | 48,62 | 49,74 | 268,14 | 1508,63 | 0,67 | 0,00 | 0,06 | 4,94 | 516,75 | 981,73 | 152,86 | 13,99 |

7 день (понедельник)

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|-----------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом | 1721(175) | 200 | 4,763 | 7,255 | 27,838 | 287,43 | 0,100 | 0,000 | 0,060 | 2,900 | 116,000 | 202,000 | 96,400 | 2,900 |
| 2 | Бутерброд с маслом и твердым сыром | 14 (3) | 30/5/15 | 6,235 | 8,485 | 15,485 | 163,25 | 0,027 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 155,000 | 104,500 | 10,870 | 0,200 |
| 3 | Какао с молоком | 1707(382) | 200 | 3,386 | 2,800 | 19,974 | 118,64 | 0,000 | 0,000 | 0,020 | 0,018 | 132,900 | 129,300 | 40,500 | 1,500 |
| <i>Итого:</i> | | | | 14,38 | 18,54 | 63,30 | 569,31 | 0,13 | 0,00 | 0,08 | 3,52 | 403,90 | 435,80 | 147,77 | 4,60 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 1114(20) | 100 | 0,613 | 8,095 | 3,370 | 88,79 | 0,026 | 0,000 | 0,013 | 1,630 | 38,925 | 29,270 | 13,800 | 0,595 |
| 2 | Суп овощной со сметаной | 1475(99) | 250 | 5,141 | 9,029 | 19,236 | 178,769 | 0,006 | 0,000 | 0,002 | 1,250 | 63,300 | 102,360 | 15,670 | 1,400 |
| 3 | Плов гречневый с курицей | 551(291) | 250 | 26,694 | 13,433 | 53,746 | 442,657 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 48,630 | 295,690 | 45,180 | 1,240 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный | 1670(359) | 200 | 0,072 | 0,000 | 31,700 | 127,09 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 0,088 | 19,070 | 11,330 | 5,500 | 0,600 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| <i>Итого:</i> | | | | 37,07 | 31,71 | 134,71 | 972,49 | 0,12 | 33,00 | 0,04 | 3,77 | 184,43 | 506,95 | 95,65 | 4,64 |
| <i>Всего:</i> | | | | 51,45 | 50,25 | 198,01 | 1541,81 | 0,25 | 33,00 | 0,12 | 7,29 | 588,33 | 942,75 | 243,42 | 9,24 |

8 день (вторник)

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | Запеканка творожная с ягодным соусом | 1615(223) | 180/40 | 31,840 | 15,175 | 51,547 | 470,123 | 0,080 | 0,000 | 0,060 | 0,056 | 229,600 | 282,700 | 32,400 | 0,800 |
| 2 | Хлеб пшеничный с маслом | 1111 | 20/5 | 1,354 | 3,871 | 8,195 | 73,035 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,6 | 14,05 | 2,57 | 0,19 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном | 1662(377) | 200/5 | 0,165 | 0,036 | 15,161 | 61,63 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,070 | 6,050 | 5,060 | 0,600 |
| <i>Итого:</i> | | | | 33,36 | 19,08 | 74,90 | 604,79 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 247,27 | 302,80 | 40,03 | 1,59 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный | 87 (49) | 100 | 1,052 | 6,107 | 6,221 | 84,06 | 0,019 | 0,000 | 0,000 | 0,965 | 38,460 | 41,290 | 20,900 | 1,345 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1442 (88) | 250 | 5,098 | 8,939 | 16,799 | 168,04 | 0,006 | 0,000 | 0,002 | 1,250 | 63,300 | 102,360 | 15,670 | 1,400 |
| 3 | Тефтеля мясная в соусе | 1323 (279) | 100 | 10,689 | 17,084 | 20,968 | 280,38 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 36,440 | 253,450 | 54,100 | 3,100 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом | 1669 (309) | 180 | 8,134 | 5,611 | 55,791 | 306,199 | 0,217 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 19,500 | 48,900 | 8,900 | 0,900 |
| 5 | Компот из изюма | 1201(348) | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,870 | 102,03 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 1,300 | 51,200 | 38,000 | 29,300 | 0,000 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| 7 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| <i>Итого:</i> | | | | 29,96 | 38,98 | 151,31 | 1075,90 | 0,33 | 33,00 | 0,02 | 4,32 | 223,40 | 552,30 | 144,37 | 7,55 |
| <i>Всего:</i> | | | | 63,32 | 58,06 | 226,21 | 1680,68 | 0,43 | 33,00 | 0,08 | 4,37 | 470,67 | 855,10 | 184,40 | 9,14 |

9 день (среда)

| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Сосиска отварная с соусом | 1418(243) | 50/30 | 5,924 | 11,623 | 3,035 | 140,44 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,010 | 129,070 | 16,300 | 1,800 |
| | Каша гречневая с маслом | 1680(302) | 150 | 6,657 | 5,539 | 30,046 | 196,66 | 0,226 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 22,680 | 159,150 | 106,550 | 3,570 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| | Фрукты свежие | | 75 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,40 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,500 | 43,100 | 8,100 | 0,300 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1713(379) | 200 | 1,754 | 1,512 | 19,559 | 98,86 | 0,002 | 0,000 | 0,020 | 0,024 | 82,970 | 56,980 | 10,600 | 0,158 |
| <i>Итого:</i> | | | | 17,76 | 19,92 | 79,46 | 568,18 | 0,30 | 0,00 | 0,03 | 0,62 | 128,56 | 425,60 | 150,85 | 6,43 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты с огурцом | 1752 (45) | 100 | 1,506 | 6,095 | 4,895 | 80,459 | 0,055 | 0,000 | 0,004 | 0,408 | 39,370 | 65,500 | 32,760 | 0,617 |
| | Свекольник со сметаной | 1440 (81) | 250 | 5,048 | 8,979 | 22,501 | 191,01 | 0,062 | 0,000 | 0,002 | 0,223 | 2,516 | 53,172 | 24,865 | 1,448 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 5 | Гыла тушеная с овощами с томатом | 1818 (229) | 100 | 16,381 | 6,144 | 4,219 | 137,70 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 48,630 | 295,690 | 45,180 | 1,240 |
| 4 | Картофельное пюре | 1720(312) | 180 | 4,045 | 5,885 | 27,549 | 179,341 | 0,154 | 0,000 | 0,000 | 0,181 | 46,060 | 97,330 | 33,000 | 1,200 |
| 5 | Компот из яблок с | 1690(342) | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,930 | 68,76 | 0,008 | 33,000 | 0,000 | 0,050 | 13,750 | 2,756 | 4,250 | 0,627 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| 7 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| | <i>Итого:</i> | | | 31,61 | 28,33 | 102,75 | 792,45 | 0,37 | 33,00 | 0,03 | 1,66 | 164,83 | 582,75 | 155,56 | 5,93 |
| | <i>Всего:</i> | | | 49,37 | 48,26 | 182,21 | 1360,63 | 0,67 | 33,00 | 0,06 | 2,29 | 293,39 | 1008,35 | 306,41 | 12,36 |

10 день (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с творогом со сметанным сладким соусом | 1644 (404) | 2/100/40 | 19,409 | 18,742 | 79,318 | 563,59 | 0,000 | 0,000 | 0,060 | 0,000 | 244,800 | 282,000 | 40,300 | 1,500 |
| 2 | Фрукты свежие | | 75 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,500 | 43,100 | 8,100 | 0,300 |
| 3 | Чай с молоком | 1665(378) | 200 | 1,570 | 1,281 | 17,411 | 87,5 | 0,002 | 0,000 | 0,020 | 0,024 | 82,970 | 56,980 | 10,600 | 0,158 |
| | <i>Итого:</i> | | | 21,38 | 20,42 | 106,53 | 695,44 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 328,27 | 382,08 | 59,00 | 1,96 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из помидоров с луком | 1112(23) | 100 | 0,650 | 6,184 | 11,770 | 105,336 | 0,026 | 0,000 | 0,013 | 1,630 | 38,925 | 29,270 | 13,800 | 0,595 |
| 2 | Суп гороховый | 1764(102) | 250 | 8,433 | 8,389 | 27,304 | 218,449 | 0,236 | 0,000 | 0,002 | 1,840 | 54,218 | 108,546 | 15,885 | 2,334 |
| 3 | Плов с курицей | 1443(291) | 250 | 24,069 | 13,191 | 61,668 | 461,667 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 5,200 | 59,270 | 383,130 | 155,300 | 3,070 |
| 4 | Компот из яблок и ягод | 1448(344) | 200 | 0,100 | 0,075 | 16,920 | 68,8 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 0,088 | 19,070 | 11,330 | 5,500 | 0,600 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,8 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,4 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| | <i>Итого:</i> | | | 37,80 | 28,99 | 144,32 | 989,40 | 0,35 | 33,00 | 0,04 | 9,56 | 185,98 | 600,58 | 205,99 | 7,40 |
| | <i>Всего:</i> | | | 59,18 | 49,41 | 250,85 | 1684,84 | 0,35 | 33,00 | 0,12 | 9,58 | 514,25 | 982,66 | 264,99 | 8,90 |

11 день (пятница)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом | 1676(175) | 200 | 5,963 | 7,465 | 29,098 | 207,43 | 0,91 | 0 | 0,018 | 0,57 | 123,095 | 161,853 | 20,994 | 1,552 |
| 2 | Бутерброд с маслом и ветчиной | 1065 (4) | 30/5/15 | 5,146 | 7,384 | 12,260 | 136,08 | 0,027 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 155,000 | 104,500 | 10,870 | 0,200 |
| 3 | Какао с молоком | 1707(382) | 200 | 3,386 | 2,800 | 19,974 | 118,64 | 0,000 | 0,000 | 0,020 | 0,018 | 132,900 | 129,300 | 40,500 | 1,500 |
| | <i>Итого:</i> | | | 14,50 | 17,65 | 61,33 | 462,15 | 0,94 | 0,00 | 0,04 | 1,19 | 411,00 | 395,65 | 72,36 | 3,25 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 1114(20) | 100 | 0,613 | 8,095 | 3,370 | 88,79 | 0,026 | 0,000 | 0,013 | 1,630 | 38,925 | 29,270 | 13,800 | 0,595 |
| 2 | Борщ со свежей капусты с картофелем | 1439(82) | 250 | 5,508 | 8,928 | 20,589 | 184,74 | 0,062 | 0,000 | 0,002 | 1,019 | 62,302 | 58,146 | 17,887 | 1,526 |
| 3 | Оладьи из печени в белом соусе (или суфле) | 1712(282) | 100 | 13,340 | 10,036 | 23,065 | 235,944 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 22,690 | 174,440 | 22,680 | 2,500 |
| 4 | Картофельное пюре | 1720(312) | 180 | 4,045 | 5,885 | 27,549 | 179,341 | 0,154 | 0,000 | 0,000 | 0,181 | 46,060 | 97,330 | 33,000 | 1,200 |
| 5 | Компот из ягод | 1658(342) | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,890 | 68,74 | 0,000 | 33,000 | 0,000 | 0,000 | 51,200 | 38,000 | 29,300 | 0,000 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,81 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| 7 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,38 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| | <i>Итого:</i> | | | 28,22 | 34,15 | 118,12 | 892,74 | 0,33 | 33,00 | 0,04 | 3,63 | 235,68 | 465,49 | 132,17 | 6,62 |
| | <i>Всего:</i> | | | 42,71 | 51,80 | 179,46 | 1354,89 | 1,27 | 33,00 | 0,07 | 4,82 | 646,67 | 861,14 | 204,53 | 9,87 |

12 день (суббота)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом | 1721(175) | 200 | 4,763 | 7,255 | 27,838 | 287,43 | 0,100 | 0,000 | 0,060 | 2,900 | 116,000 | 202,000 | 96,400 | 2,900 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 3 | Бутерброд с маслом и твердым сыром | 14 (3) | 30/5/15 | 6,235 | 8,485 | 15,485 | 163,25 | 0,027 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 155,000 | 104,500 | 10,870 | 0,200 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 1713(379) | 200 | 1,754 | 1,512 | 19,559 | 98,86 | 0,002 | 0,000 | 0,020 | 0,024 | 82,970 | 56,980 | 10,600 | 0,158 |
| | <i>Итого:</i> | | | 12,75 | 17,25 | 62,88 | 549,53 | 0,13 | 0,00 | 0,08 | 3,52 | 353,97 | 363,48 | 117,87 | 3,26 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с огурцом | 1752 (45) | 100 | 1,506 | 6,095 | 4,895 | 80,459 | 0,055 | 0,000 | 0,004 | 0,408 | 39,370 | 65,500 | 32,760 | 0,617 |
| 2 | Суп картофельный с рисом | 1441(101) | 250 | 5,083 | 8,249 | 23,634 | 189,109 | 0,108 | 0,000 | 0,002 | 0,950 | 44,418 | 77,421 | 31,635 | 1,256 |
| 3 | Котлета куриная в соусе | 1698(294) | 100 | 16,527 | 9,090 | 22,336 | 237,262 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 29,290 | 166,960 | 25,000 | 0,000 |
| 4 | Макароны отварные с маслом | 1669 (309) | 180 | 8,134 | 5,611 | 55,791 | 306,199 | 0,217 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 19,500 | 48,900 | 8,900 | 0,900 |
| 5 | Чай заварной с сахаром | 1675(376) | 200 | 0,600 | 0,153 | 75,057 | 304,005 | 0,020 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 14,070 | 6,050 | 5,060 | 0,600 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,020 | 0,850 | 17,020 | 87,810 | 0,070 | 0,000 | 0,010 | 0,600 | 8,400 | 37,300 | 9,300 | 0,600 |
| 7 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,530 | 0,300 | 9,640 | 47,380 | 0,020 | 0,000 | 0,010 | 0,200 | 6,100 | 31,000 | 6,200 | 0,200 |
| | <i>Итого:</i> | | | 36,40 | 30,35 | 208,37 | 1252,22 | 0,49 | 0,00 | 0,03 | 2,16 | 161,15 | 433,13 | 118,86 | 4,17 |
| | <i>Всего:</i> | | | 49,15 | 47,60 | 271,26 | 1801,76 | 0,62 | 0,00 | 0,11 | 5,68 | 515,12 | 796,61 | 236,73 | 7,43 |

Сезонные замены салатов после 15 октября до 01 марта

| День | Прием пищи | Заменяемый салат | № рец | Сезонный салат |
|------|------------|-----------------------------------|-----------|------------------------------------|
| 1 | Обед | Салат Витаминный | 1672 (45) | Салат из свежей капусты с морковью |
| 2 | Обед | Салат капустный со свежим огурцом | 1682 (52) | Салат из свеклы |
| 3 | Обед | Салат из свежих огурцов | 1678 (65) | Салат морковный с чесноком |
| 4 | Обед | Салат из свежих огурцов и помидор | 1809 (67) | Винегрет овощной |
| 5 | Обед | Салат капустный со свежим огурцом | 1817 (29) | Салат из сырых овощей |
| 6 | Обед | Салат из свежих помидор с луком | 1446 967) | Салат степной из вареных овощей |
| 7 | Обед | Салат из свежих огурцов | 1678 (65) | Салат морковный с чесноком |
| 8 | Обед | Салат Витаминный | 1809 (67) | Винегрет овощной |
| 9 | Обед | Салат капустный со свежим огурцом | 1672 (45) | Салат из свежей капусты с морковью |
| 10 | Обед | Салат из свежих помидор с луком | 1678 | Салат морковный с чесноком |
| 11 | Обед | Салат из свежих огурцов | 1672 | Салат из свежей капусты |
| 12 | Обед | Салат капустный со свежим огурцом | 268 (41) | Салат картофельный с капустой |

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

| День | Прием пищи | Заменяемый салат | № рец | Сезонный салат |
|------|------------|-------------------------------|-----------|---|
| 1 | Обед | Салат из свежей капусты | 1803 (47) | Салат из квашеной капусты |
| 2 | Обед | Салат из свеклы | 1682 (52) | - |
| 3 | Обед | Салат морковный с чесноком | 1117 (59) | Салат из отварной моркови с зеленым горошком и чесноком |
| 4 | Обед | Винегрет овощной | 1809 (67) | - |
| 5 | Обед | Салат из сырых овощей | 558 (37) | Салат картофельный с квашеной капустой |
| 6 | Обед | Салат картофельный с капустой | 105 (75) | Икра свекольная с луком |
| 7 | Обед | Салат морковный с чесноком | 108 (75) | Салат из отварной моркови с зеленым горошком и чесноком |
| 8 | Обед | Винегрет овощной | 1809 (67) | - |
| 9 | Обед | Салат из свежей капусты | 1803 (47) | Салат из квашеной капусты |
| 10 | Обед | Салат морковный с чесноком | 108 (75) | Икра морковная |
| 11 | Обед | Салат из свежей капусты | 1803 (47) | Салат из квашеной капусты |
| 12 | Обед | Салат картофельный с капустой | 558 (37) | Салат картофельный с квашеной капустой |