

"Согласовано"

Директор ГБУ КО "школа-интернат" г. Калининград

Т.В. Чукань

2025 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кененсарина

2025 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания

для учащихся ГБУ КО "Школа-интернат"

г. Калининград ул. Спортивная 11

2024 -2025 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	Гливоды		В1	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
															Внесен

01 день понедельник

Завтрак

1 Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	200	16,26	20,644	2,438	260,59	0,084	0	0,307	5,04	115,96	262,5	20	3,092
2 Сыр 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0	0,042	0,08	200	120	11	
3 Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	200	3,522	2,74	20,302	119,96	0,002	0	0,02	0,006	127,51	103,1	23,5	0,586
Итого:		420	420	25,142	28,424	22,74	447,34	0,092	0	0,369	5,126	443,47	485,6	54,5	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	0,003	1,835	40,62	27,64	14,265	0,507
2 Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	250	4,822	8,679	12,971	149,29	0,061	0	0,215	2,485	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	311,12	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,8	62,126	1,211	
5 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	180	200	0,072		31,72	127,17		60/70			8,424	0,005	1,8	0,037
Итого:		740	850	31,915	26,215	110,71	806,43	0,475	70	0,277	11,741	145,57	429,39	245,49	7,935

Полдник

1 Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0	0,02					
Итого:		400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0	0,42	50	34	22	2,5	

Ужин

1 Филе рыбы припущенное 1/100	0319 (СР № 227)	90	90	24,574	1,235	25,158	210,05	0,139	0	0,092	0,513	42,699	298,86	45,116	0,945
2 Картофель запеченный 1/200	398 (СР № 314)	20	200	5,888	7,18	47,576	278,48	0,357	0		2,936	39,856	171,08	68,692	2,898
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539

Итого:		290	490	30,582	8,446	87,776	549,45	0,496	0	0,093	3,449	95,083	474,9	118,47	4,383
2 Уэжин															
1 Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Итого:		200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Всего:		94,939	68,685	273,13	2090,4	1,253	70	0,779	20,736	974,13	1603,9	468,47	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	365,45	0,259	0	0,062	4,08	178,64	297,38	139,49	4,233
2 Сыр 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0	0,042	0,08	200	120	11	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	180	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
Итого:		450	520	18,889	17,764	73,947	531,22	0,265	0	0,118	4,167	458,58	472,28	160,53	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	19,38	23,21	12,52	0,294
2 Суп картофельный на бульоне 1/250	306	250	250	5,782	8,149	12,966	148,34	0,076	0	0,207	2,6	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	172,1	0,097	0	0,278	0,278	14,792	238,27	119,67	1,974
4 Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 312)	200	200	4,39	6,509	29,381	193,67	0,206	0	0,034	0,241	62,14	129,78	43,998	1,641
5 Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	180	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03	60/70			21	19,356	8,2	0,497
Итого:		790	850	47,884	25,482	70,588	703,23	0,434	70	0,251	6,673	149,41	464,71	202,23	5,335

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0	0,02					
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0	0,4	50	34	22	2,5	
Итого:		400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0	0,42	50	34	22	2,5	

Уэжин

1 Плов с мясом 1/300	1692 (СР № 265)	250	300	23,718	17,7	63,036	506,32	0,848	0	0,48	6,024	68,19	393,64	117,03	2,996
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:		430	500	23,838	17,731	78,077	567,24	0,849	0	0,48	6,024	80,718	398,59	121,69	3,535

2 Уэжин

1 Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Итого:		200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Всего:		97,911	66,577	274,51	2088,9	1,738	70	0,889	17,284	978,7	1549,6	534,45	15,917		

03 день среда

Завтрак

1 Творог с сахаром и кипяченой сметаной 1/160/10/40	-/-	210	210	26,6	20,4	16,24	354,96	0,076	0	0,14	0,48	297,1	376	40	0,75
2 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	200	4,71	6,625	32,179	207,18	0,103	0	0,041	0,3	123,1	177,45	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	0,02	0	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:		615	615	31,475	27,061	63,61	623,89	0,199	0	0,181	0,79	434,72	559,5	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	0,04	0	0,009	3,725	18,46	24,13	15,74	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	140,1	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	449,37	0,941	0	0,48	5,669	62,16	300,22	86,862	3,859
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	180	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	60/70		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
	Итого:		740	850	30,85	35,684	75,743	747,53	1,055	70	0,704	11,929	150,59	376,6	130,94	5,936

Полдник

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0		0,02				
	Итого:		400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0		0,42	50	34	22	2,5

Ужин

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465 (СР № 321/233)	250	300	26,011	16,214	30,844	373,35	0,166	0	0,096	6,924	155,64	236,85	119,77	3,282
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
	Итого:		450	500	26,131	16,245	45,886	434,27	0,166	0	0,096	6,924	168,16	241,8	124,44	3,822

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386/0102)	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
	Итого:		200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
	Всего:				95,756	84,59	237,14	2092,9	1,61	70	1,021	20,063	1043,5	1391,9	398,43	14,549

04 день четверг

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/300	1721(СР № 175)	250	300	7,065	9,938	48,269	310,77	0,154	0	0,062	0,45	184,64	266,18	71,691	1,158
2	Сыр 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0	0,042	0,08	200	120	11	
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
	Итого:		470	520	14,045	16,258	65,66	465,14	0,16	0	0,114	0,53	454,92	436,13	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	35,04	26,84	14,945	0,51
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	250	9,197	8,289	19,656	190,02	0,236	0	0,207	2,54	53,968	108,44	40,885	2,309
3	Каша гречневая с мясом 1/250	1789 (СР №С 291)	250	250	23,735	16,065	46,919	427,2	0,77	0	0,4	8,676	38,78	310,74	148,97	5,382
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	180	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	60/70		0,12	13	4,006	3,7	0,147
	Итого:		740	800	34,418	28,519	89,151	750,94	1,05	70	0,61	13,223	140,79	450,02	208,5	8,348

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0		0,02				
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
	Итого:		400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0		0,42	50	34	22	2,5

Ужин

1	Капуста тушеная с курицей 1/300	1465 (СР № 321/233)	250	300	26,011	16,214	30,844	373,35	0,166	0	0,096	6,924	155,64	236,85	119,77	3,282
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
	Итого:		430	500	26,131	16,245	45,886	434,27	0,166	0	0,096	6,924	168,16	241,8	124,44	3,822

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04	240	180	28	0,2
Итого:			200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04	240	180	28	0,2
Всего:			81,894	66,622	252,6	1937,6	1,566	21,097	1053,9	1342	476,79	16,617			

05 день пятница

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/300	172(СР № 175)	250	300	7,065	9,938	48,269	310,77	0,154	0	0,062	0,45	184,64	266,18	71,691	1,158
2	Яблоко печеное 1/150	1600	150	150	0,748	0,748	38,326	163,03	0,056	0		0,374	30,52	20,57	16,83	4,174
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	200	3,522	2,74	20,302	119,96	0,002	0	0,02	0,006	127,51	103,1	23,5	0,586
Итого:			600	650	11,335	13,426	106,9	593,76	0,212	0	0,082	0,83	342,67	389,85	112,02	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	19,38	23,21	12,52	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	152,51	0,061	0	0,215	2,5	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	210,05	0,139	0	0,092	0,513	42,699	298,86	45,116	0,945
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	180	4,084	5,885	27,528	179,41	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,67	41,13	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	180	200	0,072		31,72	127,17		60/70			8,424	0,005	1,8	0,037
Итого:			770	830	34,559	23,894	100,71	756,12	0,418	70	0,347	6,791	184,84	497,79	128,05	4,304

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0	0,02					
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0	0,4	50	34	22	2,5	
Итого:			400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0	0,42	50	34	22	2,5	

Ужин

1	Тефтели мясная без соуса 1/100	1323 (СР № 279)	100	100	13,992	8,245	13,224	183,07	0,445	0	0,032	2,143	18,547	123,54	23,909	1,097
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700 (СР № 304)	180	200	4,97	5,425	53,998	284,7	0,239	0	0,028	0,63	55,04	233,21	85,668	1,547
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			460	500	19,082	13,701	82,264	528,69	0,684	0	0,06	2,773	86,115	361,7	114,24	3,183

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04	240	180	28	0,2
Итого:			200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04	240	180	28	0,2
Всего:			72,276	56,621	341,77	2165,8	1,504	10,814	903,63	1463,3	404,31	16,105			

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/300	1280 (СР № 173)	300	300	11,715	11,213	54,419	365,45	0,259	0	0,062	4,08	178,64	297,38	139,49	4,233
2	Сыр 1/20	11 (СР № 15)	20	20	5,36	5,04		66,8	0,006	0	0,042	0,08	200	120	11	
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	200	3,522	2,74	20,302	119,96	0,002	0	0,02	0,006	127,51	103,1	23,5	0,586
Итого:			520	520	20,597	18,993	74,721	552,2	0,267	0	0,124	4,166	506,15	520,48	173,99	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	0,04	0	0,009	3,725	18,46	24,13	15,74	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	140,1	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с мясом 1/250	1692 (СР № 265)	250	19,765	14,75	52,53	421,93	0,707	0	0,4	5,02	56,825	328,03	97,525	2,497
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,72	127,17		60/70		8,424	0,005	1,8	0,037	
Итого:			800	25,613	31,576	97,938	778,39	0,815	70	0,624	11,24	141,48	402,21	139,7	4,123

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0	0	26	104	0,04	0		0,02				
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
Итого:			400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0		0,42	50	34	22	2,5

Ужин

1	Гуляш из курицы без соуса 1/100	1716 (СР № 260)	150	27,889	5,782	4,365	181,06	0,089	0		1,967	18,219	188,83	94,031	1,672
2	Картофель отварной с маслом 1/200	1711(СР № 310)	200	4,05	5,871	32,535	199,18	0,24	0	0,028	0,269	32,62	119,77	46,458	1,892
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			550	32,059	11,683	51,942	441,16	0,329	0	0,028	2,236	63,367	313,55	145,15	4,104

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Итого:			200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Всего:				85,569	67,852	276,5	2058,9	1,601	70	0,816	18,062	1001	1450,2	508,84	15,746

07 день вторник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	4,71	6,625	32,179	207,18	0,103	0	0,041	0,3	123,1	177,45	47,794	0,772
2	Яблоко печеное 1/150	1600	150	0,748	0,748	38,326	163,03	0,056	0		0,374	30,52	20,57	16,83	4,174
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	0	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Итого:			550	5,623	7,409	85,696	431,96	0,179	0	0,041	0,684	168,14	204,07	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	16,56	24,67	18,62	0,581
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,02	0,236	0	0,207	2,54	53,968	108,44	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,32	340,59	0,308	0	0,4	4,85	48,965	252	113,21	3,097
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	180	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03	60/70			21	19,356	8,2	0,497
Итого:			800	31,819	28,64	84,74	724	0,628	70	0,617	11,278	140,49	404,47	180,92	6,484

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0	0	26	104	0,04	-0		0,02				
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
Итого:			400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0		0,42	50	34	22	2,5

Ужин

1	Мясо птицы отварное 1/100	2016 (СР № 260)	100	36,531	2,639	0,556	172,1	0,097	0		0,278	14,792	238,27	119,67	1,974
---	---------------------------	-----------------	-----	--------	-------	-------	-------	-------	---	--	-------	--------	--------	--------	-------

2	Капуста тушеная 1/200	1718 (СР № 321)	200	200	4,581	7,282	25,444	185,63	0,093	0	0,08	3,44	124,5	86,228	43,912	1,825
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			480	500	41,231	9,951	41,041	418,65	0,19	0	0,08	3,718	151,82	329,45	168,25	4,338

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Итого:			200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Всего:					85,973	51,6	263,38	1861,8	1,187	70	0,778	16,1	750,45	1152	469,05	19,037

08 день среда

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	200	16,26	20,644	2,438	260,59	0,084	0	0,307	5,04	115,96	262,5	20	3,092
2	Творог с сахаром и сметаной 1/160/10/40		210	210	26,6	20,4	16,24	354,96	0,076	0	0,14	0,48	297,1	376	40	0,75
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	200	3,522	2,74	20,302	119,96	0,002	0	0,02	0,006	127,51	103,1	23,5	0,586
Итого:			610	610	46,382	43,784	38,98	735,5	0,162	0	0,467	5,526	540,57	741,6	83,5	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	0,01	3,606	38,82	28,28	13,6	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	146,62	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	311,2	0,336	0	0,4	8,806	43,818	322,86	193,79	5,476	
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	180	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	60/70		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
Итого:			740	800	32,724	30,467	78,478	719,01	0,444	0	0,632	14,914	144,26	405,59	233,27	7,563

Полдник

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0		0,02				
Итого:			400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0		0,42	50	34	22	2,5

Ужин

1	Мясо птицы отварное 1/100	2016 (СР № 260)	100	100	36,531	2,639	0,556	172,1	0,097	0	0,278	14,792	238,27	119,67	1,974	
2	Картофель запеченный 1/200	398 (СР № 14)	180	200	5,888	7,18	47,576	278,48	0,357	0	2,936	39,856	171,08	68,692	2,898	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0			12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			460	500	42,538	9,85	63,173	511,5	0,454	0	3,214	67,176	414,3	193,03	5,411	

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Итого:			200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Всего:					128,94	89,701	232,53	2253,2	1,25	0	1,139	24,074	1042	1775,5	559,8	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	304,54	0,216	0	0,051	3,4	148,87	247,82	116,24	3,528
2	Омлет 1/100	1706 (СР № 210)	100	100	8,13	10,322	1,219	130,29	0,042	0	0,153	2,52	57,98	131,25	10	1,546

4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,02	0	0	0,01	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			485	550	21,415	22,406	66,87	554,79	0,26	0	0,225	5,926	334,36	482,17	5,66

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	19,38	23,21	12,52	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	152,51	0,061	0	0,215	2,5	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	210,05	0,139	0	0,092	0,513	42,699	298,86	45,116	0,945
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР №312)	180	180	4,084	5,885	27,528	179,41	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,67	41,13	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР №342)	180	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	60/70		0,12	13	4,006	3,7	0,147
Итого:			770	830	34,647	23,954	85,908	697,81	0,43	0	0,347	6,911	189,41	501,79	129,95	4,415

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	1116 (СР №389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0		0,02				
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0		0,4	50	34	22	2,5
Итого:			400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0		0,42	50	34	22	2,5

Ужин

1	Плов с курицей 1/300	1443 (СР №291)	250	300	26,412	13,917	62,214	479,76	0,336	0	0,48	6,18	67,95	408,76	168,72	3,116
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР №376)	180	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			430	500	26,532	13,948	77,255	540,68	0,336	0	0,48	6,18	80,478	413,71	173,38	3,655

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР №386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Итого:			200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04		240	180	28	0,2
Всего:			89,894	65,908	281,93	2080,5	1,216	19,437	894,25	1611,7	503,08	16,43				

10 день пятница

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/300	1721(СР №175)	250	300	7,065	9,938	48,269	310,77	0,154	0	0,062	0,45	184,64	266,18	71,691	1,158
2	Творог с сахаром и сметаной 1/160/10/40		210	210	26,6	20,4	16,24	354,96	0,076	0	0,14	0,48	297,1	376	40	0,75
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР №378)	200	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			660	710	35,285	31,618	81,9	753,3	0,23	0	0,212	0,93	552,02	692,13	122,86	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	35,04	26,84	14,945	0,51
2	Суп картофельный на бульоне 1/250	306	250	250	5,782	8,149	12,966	148,34	0,076	0	0,207	2,6	32,093	54,093	17,835	0,929
3	Тефтели куриная без соуса 1/100	1770 (СР №301)	100	100	16,444	6,62	12,654	175,98	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,8	62,126	1,211
4	Картофель отварной с маслом 1/200	1711(СР №310)	180	200	4,05	5,871	32,535	199,18	0,24	0	0,028	0,269	32,62	119,77	46,458	1,892
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР №359)	180	200	0,072		31,72	127,17		60/70			8,424	0,005	1,8	0,037
Итого:			770	850	27,675	24,745	95,531	715,53	0,433	70	0,27	7,452	126,72	338,51	143,16	4,579

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	200	0	0	26	104	0,04	0	0,02						
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	0	0,4	50	34	22	2,5		
Итого:			400	400	1,3	0,6	43,9	186,2	0,11	0	0,42	50	34	22	2,5		

Ужин

1	Гуляш из свинины 1/150 - без соуса	769	150	22,376	10,253	6,115	206,24	0,713	0	1,774	20,13	159,58	24,3	1,462
2	Капуста тушеная 1/200	1718 (СР № 321)	180	4,581	7,282	25,444	185,63	0,093	0	0,08	124,5	86,228	43,912	1,825
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	180	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			510	27,077	17,565	46,6	452,79	0,806	0	0,08	157,15	250,76	72,876	3,827

2 Ужин

1	Кефир 1/200	119 (СР № 386)0102	200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04	240	180	28	0,2
Итого:			200	200	6	5	8	101	0,08	0	0,04	240	180	28	0,2
Всего:					69,662	54,783	180,4	1493,3	1,226	0	0,332	999,18	1156,9	245,73	9,024
					Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Витаминные (мг)	Са	Р	Мg	Fe
					Белки, жиры, углеводы		л								
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:					902,82	672,94	2613,88	20123,3	14,15	490,00	8,24	9640,67	10835,4	4568,96	162,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:					90,28	67,29	261,39	2012,33	1,42	49,00	0,82	964,07	1083,54	456,90	16,22