

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"

А. С. Яковенко

25 мая 2021 г.



"Согласовано"

*Директор МБОУ ДОД Центра
детей и подростков
г. Гвардейск*

" 31 " 05 2021 г.



Примерное меню на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул
Калининградская область

2021 г.

2 приема пищи

Сезон: Лето

Возрастная градация: от 12 лет; 50-60% от суточного рациона

По рекомендациям Сан ПиН 2.3/2.43590-20

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

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г		V1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe

01 день

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767 (CP № 204)	200	12,079	9,601	55,791	357,886	0,139	0	0,057	1,782	173,150	161,987	21,314	1,329
2	Яйцо вареное шт	11 (CP № 209)	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0	0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP № 377)	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	35,000	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			555	19,933	14,902	90,876	577,357	0,283	35,000	0,157	3,482	243,325	319,542	59,012	5,445

Обед

1	Салат картофельный с кукурузой 1/100	2178 (CP № 41)	100	1,894	6,291	11,773	111,285	0,079	0		2,727	27,951	47,039	19,362	0,719
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	16,527	9,090	22,336	237,261	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,775	6,206	39,331	232,275	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,530	114,379		42			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002
<i>Итого:</i>			860	32,015	31,370	145,801	993,596	0,541	42	0,280	11,101	169,148	544,071	205,333	6,748
<i>Всего:</i>			51,948	46,272	236,678	1 570,952	0,824	77	0,437	14,583	412,473	863,613	264,345	12,193	

02 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (CP № 173)	250	7,754	10,419	34,610	263,224	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Пирог заливной с яблоками 1/120	7711 (CP № 414)	120	6,704	4,780	44,731	248,764	0,096	0	0,038	1,644	69,000	94,050	16,116	1,624

3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,047	2,520	17,977	106,776	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
	<i>Итого:</i>		550	17,506	17,719	97,318	618,764	0,268	0	0,107	2,924	342,128	408,658	101,884	3,679

Обед

1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (CP № 45)	100	1,506	6,095	4,895	80,463	0,029	0	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 81)	250	4,798	8,929	20,464	181,411	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Запеканка из макарон с курицей и сыром 1/250	0040 CP (№ 207)	250	28,399	19,938	61,162	537,687	0,186	0	0,056	6,514	218,748	289,187	78,475	2,309
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002
	<i>Итого:</i>		830	37,988	35,578	130,246	993,138	0,412	0	0,273	12,889	336,426	467,696	149,750	6,525
	<i>Всего:</i>			55,494	53,297	227,563	1 611,902	0,679	0	0,380	15,813	678,553	876,354	251,633	10,205

03 день

Завтрак

1	Тефтели куриная в соусе 1/80	1763 (CP № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Кофеинный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	180	1,579	1,360	17,603	88,971	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		570	24,882	13,143	91,623	584,305	0,434	35,000	0,070	6,903	148,055	421,485	212,531	7,930

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (CP № 19)	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (CP № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Рыба запеченная с овощами с томатом /тушка/ 1/100	1767 (CP № 229)	100	14,529	6,386	6,329	140,905	0,118	0	0,219	2,416	36,702	216,473	37,214	0,858
4	Картофель запеченный 1/180	398 (CP №314)	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	0		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	15,237	61,884	0,005	42		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002
	<i>Итого:</i>		860	32,208	30,060	115,646	861,958	0,820	42	0,435	12,509	181,480	602,012	189,492	8,907
	<i>Всего:</i>			57,090	43,203	207,269	1 446,262	1,254	77	0,505	19,413	329,535	1 023,496	402,023	16,837

04 день

Завтрак

1	Горошек зеленый припущеный с маслом 1/60	2298 (CP № 306)	60	3,114	2,222	7,972	64,346		0		0,924	2,208	0,450	0,132	0,017
2	Омлет с картофелем и сыром 1/200	1425 (CP № 213)	200	16,838	22,941	10,009	313,857	0,122	0	0,241	5,168	280,529	320,525	35,857	2,474
3	Пряники весовые 1/50	-/-	50	2,400	1,400	38,850	177,600	0,040	0			4,500	20,500		0,030
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,942	0,738	24,390	119,970	0,120	0		1,380	19,800	116,400	34,200	2,700
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515

<i>Итого:</i>	555	26,447	27,334	94,882	731,318	0,303	0	0,242	7,482	320,312	463,430	74,986	5,737
---------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	---	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Обед

1 Салат картофельный с кукурузой 1/100	2178 (CP № 41)	100	1,894	6,291	11,773	111,285	0,079	0		2,727	27,951	47,039	19,362	0,719
2 Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (CP № 115)	250	6,834	5,168	21,689	160,598	0,141	0	0,163	2,268	35,294	125,891	35,058	1,108
3 Каша гречневая с мясом 1/250	789 (CP №C 291)	250	19,375	26,977	53,468	534,163	0,770	0	0,400	8,676	38,780	310,735	148,965	5,382
4 Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,201	61,866	0,011	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Вода питьевая 1/200	-/-	200						0			9,000	0,006	2,000	0,002
<i>Итого:</i>	830	31,532	39,105	122,456	967,887	1,056	42	0,566	14,535	152,094	566,567	233,903	9,444	
<i>Всего:</i>		57,979	66,439	217,338	1699,21	1,359	42	0,807	22,016	472,406	1 029,997	308,889	15,181	

05 день

Завтрак

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(CP № 175)	200	4,763	7,255	27,838	195,699	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Пирог заливной с картофелем и сыром 1/100	7713 (CP № 414)	100	8,613	6,627	26,561	200,335	0,105	0	0,053	1,376	154,918	150,025	22,158	0,889
3 Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,047	2,520	17,977	106,776	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>	580	17,073	16,702	81,326	543,910	0,245	35,000	0,112	1,881	417,772	437,270	102,102	3,439	

Обед

1 Салат из молодой капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756 (CP № 45)	100	1,412	5,110	4,371	69,114	0,033	0	0,003	2,333	40,820	29,330	16,050	0,569
2 Суп картофельный с галушками на бульоне 1/250	2341 (CP № 108)	250	6,785	9,158	32,178	238,278	0,111	0	0,218	2,743	38,477	63,811	23,506	1,245
3 Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (CP № 259)	250	21,635	12,085	50,640	397,865	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,530	114,379		42			7,582	0,005	1,620	0,033
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7 Вода питьевая 1/200	-/-	200						0			9,000	0,006	2,000	0,002
<i>Итого:</i>	830	33,150	29,942	139,769	961,157	0,536	42	0,618	12,355	158,244	453,133	189,296	7,945	
<i>Всего:</i>		50,223	46,644	221,095	1 505,067	0,781	42	0,730	14,236	576,015	890,403	291,398	11,384	

06 день

Завтрак

1 Запеканка творожная с ягодным соусом 1/180/40	1755 (CP №223)	220	31,855	15,175	55,555	486,214	3,853	0	0,098	3,277	271,351	375,834	42,548	1,171
2 Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065	0			13,000	42,000	15,000	0,700
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	180	1,579	1,360	17,603	88,971	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>	550	37,783	21,536	118,658	819,585	3,953	35	0,111	3,483	381,293	484,241	77,584	3,224	

Обед

1 Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (CP № 45)	100	1,506	6,095	4,895	80,463	0,029	0	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (CP № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309

3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	12,541	10,455	22,170	232,934	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,045	5,885	27,549	179,338	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200						0			9,000	0,006	2,000	0,002
<i>Итого:</i>			860	29,810	31,439	125,643	904,764	0,671	0	0,267	10,716	210,472	494,871	154,217	7,423
<i>Всего:</i>				67,593	52,975	244,301	1 724,349	4,624	35	0,378	14,199	591,764	979,112	231,801	10,647

07 день

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767 (CP № 204)	200	12,079	9,601	55,791	357,886	0,139	0	0,057	1,782	173,150	161,987	21,314	1,329
2	Яйцо вареное шт 1/40	11 (CP № 209)	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0	0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			555	19,933	14,902	90,876	577,357	0,283	35	0,157	3,482	243,325	319,542	59,012	5,445

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,058	8,929	20,589	182,951	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	18,725	3,860	6,600	136,039	0,059	0		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,775	6,206	39,331	232,275	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	15,237	61,884	0,005	42		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200						0			9,000	0,006	2,000	0,002
<i>Итого:</i>			870	33,295	27,766	110,178	823,784	0,539	42	0,240	8,521	187,155	556,249	226,165	7,858
<i>Всего:</i>				53,228	42,668	201,054	1401,14	0,822	77	0,397	12,003	430,480	875,792	285,177	13,303

08 день

Завтрак

1	Тефтели куриная в соусе 1/80	1763 (CP № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,510	54,721	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			570	23,411	11,810	87,530	550,055	0,434	35	0,057	6,897	87,388	376,532	207,693	8,313

Обед

1	Салат из молодой капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756 (CP № 45)	100	1,412	5,110	4,371	69,114	0,033	0	0,003	2,333	40,820	29,330	16,050	0,569
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,083	8,249	23,634	189,111	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231

3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	10,965	19,782	22,120	310,377	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Картофель запеченный 1/180	398 (CP № 314)	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	0		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,201	61,866	0,011	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200								9,000	0,006	2,000	0,002	
<i>Итого:</i>			860	26,188	40,272	128,47	981,072	0,978	42	0,242	12,424	176,065	459,303	159,158	7,791
<i>Всего:</i>				49,599	52,082	216	1531,13	1,412	77	0,300	19,321	263,453	835,835	366,851	16,104

09 день

Завтрак

1	Горошек зеленый припущеный с маслом 1/60	2298 (CP № 306)	60	3,114	2,222	7,972	64,346		0		0,924	2,208	0,450	0,132	0,017
2	Омлет с картофелем и сыром 1/200	1425 (CP № 213)	200	16,838	22,941	10,009	313,857	0,122	0	0,241	5,168	280,529	320,525	35,857	2,474
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,047	2,520	17,977	106,776	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Пряники весовые 1/50	-/-	50	2,400	1,400	38,850	177,600	0,040	0		4,500	20,500		0,030	
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,942	0,738	24,390	119,970	0,120	0		1,380	19,800	116,400	34,200	2,700
<i>Итого:</i>			550	29,341	29,821	99,198	782,548	0,284	0	0,259	7,477	421,796	550,667	91,339	5,749

Обед

1	Салат картофельный с кукурузой 1/100	2178 (CP № 41)	100	1,894	6,291	11,773	111,285	0,079	0		2,727	27,951	47,039	19,362	0,719
2	Суп картофельный с галушками на бульоне 1/250	2341 (CP № 108)	250	6,785	9,158	32,178	238,278	0,111	0	0,218	2,743	38,477	63,811	23,506	1,245
3	Капуста тушеная с курицей 1/250	55 (CP № 321/23)	250	21,976	13,516	26,827	316,859	0,138	0	0,080	5,770	129,696	197,378	99,812	2,735
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,530	114,379		42			7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Вода питьевая 1/200	-/-	200								9,000	0,006	2,000	0,002	
<i>Итого:</i>			830	34,005	29,58	119,633	880,776	0,428	42	0,298	12,390	229,205	405,239	174,800	6,985
<i>Всего:</i>				63,346	59,401	218,831	1663,32	0,712	42	0,558	19,867	651,001	955,907	266,138	12,734

10 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (CP № 175)	250	7,454	9,331	36,373	259,286	0,158	0	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190	
2	Пирог заливной с яблоками и творогом 1/120	7715 (CP № 414)	120	8,826	5,342	35,767	226,449	0,098	0	0,044	1,649	86,892	119,394	18,012	1,436	
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (CP № 379)	180	1,579	1,360	17,603	88,971	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102	
<i>Итого:</i>				550	17,859	16,033	89,743	574,706	0,257	0	0,108	2,705	307,828	354,992	74,416	2,728

Обед

1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (CP № 45)	100	1,506	6,095	4,895	80,463	0,029	0	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (CP № 115)	250	6,834	5,168	21,689	160,598	0,141	0	0,163	2,268	35,294	125,891	35,058	1,108
3	Плов с курицей 1/250	1443 (CP № 291)	250	22,323	12,910	56,978	433,390	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP № 389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

7	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002
	<i>Итого:</i>		830	33,948	24,788	127,287	868,028	0,586	1,62	0,565	11,308	160,954	593,286	221,498	6,504
	<i>Всего:</i>			51,807	40,821	217,03	1442,73	0,843	1,62	0,673	14,013	468,782	948,278	295,914	9,233

11 день

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/180/40	1755 (CP №223)	220	31,855	15,175	55,555	486,214	3,853	0	0,098	3,277	271,351	375,834	42,548	1,171
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065	0			13,000	42,000	15,000	0,700
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,047	2,520	17,977	106,776	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		550	39,252	22,695	119,032	837,390	3,954	35	0,116	3,482	424,110	527,627	89,698	3,649

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (CP №99)	250	4,926	9,974	17,134	178,006	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	18,725	3,860	6,600	136,039	0,059	0		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,134	5,611	55,791	306,196	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,201	61,866	0,011	42		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200						0			9,000	0,006	2,000	0,002
	<i>Итого:</i>		860	36,594	28,197	123,147	892,741	0,399	42	0,248	10,366	159,633	391,037	152,226	7,175
	<i>Всего:</i>			75,846	50,892	242,179	1 730,132	4,354	77	0,364	13,848	583,743	918,664	241,924	10,823

12 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (CP № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Пирог заливной с картофелем и сыром 1/100	7713 (CP № 414)	100	8,613	6,627	26,561	200,335	0,105	0	0,053	1,376	154,918	150,025	22,158	0,889
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		585	15,619	15,294	76,860	507,560	0,296	35	0,094	2,606	319,888	350,032	89,650	3,877

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (CP № 19)	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	12,541	10,455	22,170	232,934	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,045	5,885	27,549	179,338	0,193	0	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,530	114,379		42			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
8	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002

<i>Итого:</i>	860	25,993	34,260	125,712	915,161	0,493	42	0,289	11,998	181,023	459,366	140,422	6,288
<i>Всего:</i>	41,612	49,554	202,572	1 422,721	0,789	77	0,383	14,604	500,911	809,398	230,072	10,165	

13 день

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767 (CP № 204)	200	12,079	9,601	55,791	357,886	0,139	0	0,057	1,782	173,150	161,987	21,314	1,329
2	Яйцо вареное шт 1/40	11 (CP № 209)	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0	0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	180	1,579	1,360	17,603	88,971	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			550	21,359	16,230	94,819	610,781	0,263	35	0,170	3,479	301,992	363,395	63,250	5,032

Обед

1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (CP № 45)	100	1,506	6,095	4,895	80,463	0,029	0	0,002	2,722	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 81)	250	4,798	8,929	20,464	181,411	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Каша гречневая по-купечески 1/250	2515 (CP № 291)	250	26,694	13,433	53,746	442,653	0,339	0	0,400	8,815	44,485	329,574	196,970	5,535
4	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	15,237	61,884	0,005	42		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002
<i>Итого:</i>			830	36,355	29,144	114,667	866,386	0,381	42	0,273	12,907	347,406	469,681	153,080	6,964
<i>Всего:</i>				57,714	45,374	209,486	1477,17	0,644	77	0,442	16,386	649,397	833,075	216,330	11,996

14 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721(CP № 175)	250	5,954	9,069	34,798	244,624	0,128	0	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965	
2	Пирог заливной с яблоками и творогом 1/120	7715 (CP № 414)	120	8,826	5,342	35,767	226,449	0,098	0	0,044	1,649	86,892	119,394	18,012	1,436	
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,510	54,721	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485	
<i>Итого:</i>				550	14,888	14,438	84,075	525,794	0,227	0	0,095	2,024	252,036	345,665	81,952	2,886

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317	
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (CP № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309	
3	Запеканка из макарон с курицей и сыром 1/250	0040 CP (№ 207)	250	28,399	19,938	61,162	537,687	0,186	0	0,056	6,514	218,748	289,187	78,475	2,309	
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,62		0,018					
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Вода питьевая 1/200	-/-	200									9,000	0,006	2,000	0,002	
<i>Итого:</i>				830	41,497	37,026	140,287	1060,38	0,570	1,62	0,622	16,058	157,123	519,132	270,115	10,133
<i>Всего:</i>					56,385	51,464	224,362	1586,17	0,797	1,62	0,718	18,081	409,158	864,797	352,067	13,019

ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ (50-60% от суточного рациона) :			Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
					B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
			789,864	799,82	3085,76	21812,3	11,894	703,24	7,772	83,383	9717,67	10304,7	2394,56	150,824

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ:	56,42	57,13	220,41	1558,02	0,85	50,23	0,56	5,96	694,12	736,05	171,04	10,77
------------------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------