

"Согласовано"

Директор ООО "Буревестник"
Е.М. Манжукова
Новиков Е.И.

2026 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Буревестник"

Е.М. Манжукова/

2026 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся в учреждениях г. Калининграда
2026 г.



Сезон: лето.
По рекомендациям СанПиН 2.3.2.4.3590-20
Возрастная градация : 7-11 лет; 60 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины (B1, B2, pp, в мг; А - мкг. Рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
01 день понедельник																				
Завтрак																				
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (CP № 173)	200	6,51	8,275	28,879	216,03	0,01	0,01	0,041	0,06		2,5	42,5	126,7	51,69	177,5	1,2	0,9	0
2	Бурерброд с маслом и сыром 1/40	54-13-2020	40	5,89	6,44	14,31	159,44	0,08	0	0	0	0,001			11,7	20,24	102,8	1,75	0	0
3	Чай с сахаром 1/200	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,01	0	0,07	1	2	36	6	5	8	1	0	0
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,975	0,45	13,425	61,65	0,053	0		0,3				37,5		25,5		16,5	1,875
Итого:			540	13,675	15,165	63,314	464,72	0,143	0,02	0,041	0,43	1,001	4,5	78,5	181,9	76,93	313,7	3,972	17,4	1,875
Обед																				
1	Салат из моркови с яблоками 1/60	(CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,84	1,25				15,02		24,85		17,26	0,597
2	Суп картофельный с фасолью 1/200	4-9с-2020 (CP № 10)	200	4,4	4,22	13,22	118,6	0,18	4,66	0,18	1,97				34,14		70,48		28,46	1,64
3	Бульон из курицы п/ф	CP №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Филе птицы жареное 1/90	(CP № 293)	90	19,12	21,74	0,06	217	0,05	0	0,05	2,978				37,56		189,3		20,16	0,9
5	Макароны отварные с маслом 1/150	54-1г-2020	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,03	20	0,5	0,0	192	7	59	7	40	1,0	20	0,1
6	Компот из сухофруктов 1/200	54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0,06	0,0	0	0	60	3	5,0	0	0	0
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	20	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			740	33,294	34,402	77,988	789,71	0,489	4,69	39,39	7,218	0	192	7	236,8	56	569,9	9,6	85,88	3,237
Всего:			1280	46,969	49,567	141,3	1254,4	0,632	4,71	39,43	7,648	1,001	196,5	85,5	418,7	132,9	883,7	13,57	103,3	5,112

02 день вторник**Завтрак**

1	Каша молочная пшенная 1/200	54-6к-2020	200	8,40	11,50	38,80	292,10	0,24	0,13	42,5	0,7	0,0	453	255	129	58	185	3,0	51,6	3,1
2	Бутерброд с маслом 1/30	2724	30	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	0,08	50	0	2,13	0	0	25,78	21,21	175,4	1,43	12,3	0,05
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
4	Чай с сахаром 1/200	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,01	0	0,07	0	2	36	6	5	8	1	0	0
Итого:			450	33,47	19,28	48,69	542,73	0,46	0,22	92,5	0,77	2,13	455	291	177,8	112,2	421,4	7,03	63,9	3,15

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	54-9з-2020	100	1,276	4,148	5,15	95,12	0,03	0,03	78,1	0,3	19	85	120	25	11	19	0	9,8	0,1
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	54-2с-2020	200	1,72	4,88	10,38	92,34	0,05	0,05	37,8	0,4	6,8	162,8	259,2	35,6	23	42,2	1,2	16,26	0,4
3	Бульон из курицы п/ф	СР №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Курица запеченая 1/90	2724	90	19,22	6,41	0,06	245	0,1	0,08	4,6	2,3	1	124	369	35	52	123	1	23,1	27,5
5	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,52	0,179	0	0,021					41,28	64,25	174,9	1,16	0	0
6	Компот из свежих яблок 1/200	54-13хи-2020	200	0,2	0,2	5,5	24	0,01	0,01	1,4	0,1	2	12	125	6	4	4	1	0,9	0,10
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	20	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			780	29,719	20,357	64,189	780,43	0,539	0,17	121,9	3,56	28,8	383,8	873,2	174	200,3	603,4	12,96	50,06	28,1
Всего:			1230	63,189	39,637	112,88	1323,2	0,999	0,39	214,4	4,33	30,93	838,8	1164	351,8	312,5	1025	19,99	114	31,25

03 день среда**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная 1/200	54-18к-2020	200	4,74	5,48	18,72	143,18	0,2	0,18	0,2	1,4	0,16	425	261,5	139,2	42,28	177,9	0	0	0
2	Бутерброд с маслом 1/30	2724	30	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	0,08	50	0	2,13	0	0	25,78	21,21	175,4	1,43	12,3	0,05
3	Чай заварной с сахаром 1/200	54-2гн-2020	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0	0					11,28		4,455		4,198	0,485
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,975	0,45	13,425	61,65	0,053	0		0,3				37,5		25,5		16,5	1,875
Итого:			530	28,293	13,438	47,372	424,79	0,363	0,26	50,2	1,7	2,29	425	261,5	213,7	63,49	383,2	1,43	33	2,41

Обед

1	Салат из свеклы отварной 1/100	54-13з-2020	100	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0	0,1	2	124	164	20	21	21	1	12	0,4
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,65	0,086	0	0,166	1,984				36,23		61,85		25,51	0,985
3	Бульон из курицы п/ф	СР №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) 1/90	СР 54-7м-2020	90	14,1	11,9	11,4	205	0,11	0,14	18	2,2	0	270	271	43	25	165	1	14,2	2,1
5	Макароны отварные с маслом 1/150	54-1г-2020	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,03	20	0,5	0,0	192	7	59	7	40	1,0	20	0,1
6	Компот из сухофруктов 1/180 (изюм)	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,41	91,935	0,027	42						18,9		17,42		7,38	0,448
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	20	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			760	28,105	27,062	90,215	792,64	0,463	42,19	38,19	5,244	2	586	442	208,2	99	545,6	11,6	79,09	4,033
Всего:			1290	56,398	40,5	137,59	1217,4	0,826	42,45	88,39	6,944	4,29	1011	703,5	421,9	162,5	928,8	13,03	112,1	6,443

04 день четверг

Завтрак

1	Каша гречневая с молоком 1/200	54-17к-2020	200	5,60	5,76	17,36	143,66	0,46	0,86	114	3,3	3,0	731	1158	800	154	763	7,0	103	16
2	Бурерброд с маслом и сыром 1/40	54-13-2020	40	5,89	6,44	14,31	159,44	0,08	0	0	0	0,001			11,7	20,24	102,8	1,75	0	0
3	Чай с сахаром 1/200	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,01	0	0,07	1	2	36	6	5	8	1	0	0
Итого:			440	11,79	12,2	38,37	330,7	0,54	0,87	114	3,37	4,001	733	1194	817,7	179,2	873,8	9,75	103	16

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	54-9з-2020	100	1,61	5,06	9,52	90,17	0,06	0,03	0	0,3	4,01		0	31,57	33,22	55,79	0,09	0,08	0,1
2	Щи из свежей капусты со сметаной на бульоне 1/200	54-1с-2020	200	1,66	4,86	5,8	73,56	0,04	0,04	57	0,34	12,0	128,4	148,6	39,4	12,8	30,6	0,4	14,36	0,32
3	Бульон из курицы п/ф	СР №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Котлета рыбная 1/90	54-1р-2020	90	14,2	2,6	7,4	105,2	0,08	0,08	18,8	1	0	314	316	28	30	192	0	115,2	17,8
5	Пюре картофельное 1/150	ТТК 02294	150	6,901	4,531	45,971	252,26	0,112	0	0,021	1,435				19,29		59,99		10,89	1,108
6	Компот из сухофруктов 1/200	54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0,06	0,0	0	0	60	3	5,0	0	0	0
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	20	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			780	28,546	17,701	93,991	724,84	0,462	0,15	94,14	3,595	16,01	442,4	464,6	209,4	125	583,7	9,09	140,5	19,33
Всего:			1220	40,336	29,901	132,36	1055,5	1,002	1,02	208,1	6,965	20,01	1175	1659	1027	304,3	1457	18,84	243,5	35,33

05 день пятница

Завтрак

1	Каша манная молочная 1/200	54-1к-2020	200	5,5	6	29,5	190	0,01	0	0,005	2,189	2,8			6,8	5,6	12	0,2	0,01	0,12
2	Бутерброд с маслом 1/30	2724	30	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	0,08	50	0	2,13	0	0	25,78	21,21	175,4	1,43	12,3	0,05
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0	0					11,28		4,455		4,198	0,485
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,975	0,45	13,425	61,65	0,053	0		0,3				37,5		25,5		16,5	1,875
Итого:			530	29,053	13,958	58,152	471,61	0,173	0,08	50,01	2,489	4,93	0	0	81,36	26,81	217,3	1,63	33,01	2,53

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	0,772	4,879	4,745	75,981	0,028	0	0,187	2,196				13,85		25,77		11,69	0,521
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438(СР№ 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,19	0,066	0	0,178	0	15,3		440,4	33,61	20,06	62,85	0,997	0	0
3	Курица тушеная в соусе 1/60/30	СР № 290	100	10,75	9,21	2,73	130	0,05	0,08	0,05	0,08	1,3		138,9	35,01	11,83	81,45	0,82	0	0,00
4	Макароны отварные с маслом 1/150	54-1г-2020	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,03	20	0,5	0,0	192	7	59	7	40	1,0	20	0,1
5	Компот из свежих яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036				10,58		1,985		3,33	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	20	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			790	24,512	27	60,13	662,26	0,359	42,11	20,42	3,272	16,6	192	586,3	175,6	78,89	303,9	5,417	35,02	1,019
Всего:			1320	53,565	40,958	118,28	1133,9	0,532	42,19	70,42	5,761	21,53	192	586,3	257	105,7	521,2	7,047	68,03	3,549

50-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)

50-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	В1	Витами низаци я С 60% от суточно го	А	Д				Ca		Р		Mg	Fe
ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ:	260,46	200,56	642,41	5984,4	3,991	90,76	620,8	31,65	77,76	3414	4198	2476	1018	4816	72,48	640,9	81,68
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 5 ДНЕЙ:	52,09	40,11	128,48	1196,89	0,80	18,15	124,16	6,33	15,55	682,74	839,62	495,30	203,57	963,17	14,50	128,18	16,34

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная 1/200	54-6к-2020	200	8,40	11,15	38,80	292,10	0,24	0,13	42,5	0,7	0,0	453	255	129	58	185	3,0	51,6	3,1
2	Бутерброд с маслом 1/30	2724	30	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	0,08	50	0	2,13	0	0	25,78	21,21	175,4	1,43	12,3	0,05
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0	0					11,28		4,455		4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53	1,6	0	0
Итого:			450	33,278	18,958	55,527	569,96	0,46	0,21	92,5	0,7	2,13	453	255	183,1	107,2	417,8	6,03	68,1	3,635

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814; 54-11з-2020	60	0,599	6,1	4,3	74,4	0,03	0,03	135	0,4	4	88	123	23	16	22	0	10,2	0,1
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,65	0,086	0	0,166	1,984				36,23		61,85		25,51	0,985
3	Бульон из курицы п/ф	CP №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) 1/90	CP 54-7м-2020	90	14,1	11,9	11,4	209	0,11	0,14	18	2,2	0	270	271	43	25	165	1	14,2	2,1
5	Макароны отварные с маслом 1/150	54-1г-2020	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,03	20	0,5	0,0	192	7	59	7	40	1,0	20	0,1
6	Компот из сухофруктов 1/180 (изюм)	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,41	91,935	0,027	42						18,9		17,42		7,38	0,448
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			730	27,904	30,462	89,915	825,44	0,483	42,2	173,2	5,544	4	550	401	211,2	94	546,6	10,6	77,29	3,733
Всего:			1180	61,182	49,42	145,44	1395,4	0,943	42,41	265,7	6,244	6,13	1003	656	394,3	201,2	964,4	16,63	145,4	7,368

07 день вторник

Завтрак

1	Запеканка творожная с яг. соусом 1/150/50	54-1т-2020	200	32,3	21,6	43,6	498,6	0,11	0,46	88,9	1,1	0	332	254	292	45	389	1	38	52,1
2	Бутерброд с маслом 1/30	2724	30	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	0,08	50	0	2,13	0	0	25,78	21,21	175,4	1,43	12,3	0,05
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0	0					11,28		4,455		4,198	0,485
Итого:			430	54,878	29,108	58,827	718,56	0,22	0,54	138,9	1,1	2,13	332	254	329,1	66,21	568,8	2,43	54,5	52,64

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196				13,85		25,77		11,69	0,521
2	Щи из свежей капусты со сметаной на бульоне 1/200	54-1с-2020	200	1,66	4,86	5,8	73,56	0,04	0,04	57	0,34	12,0	128,4	148,6	39,4	12,8	30,6	0,4	14,36	0,32
3	Бульон из курицы п/ф	CP №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Тефтели мясные в соусе 1/90	54-8м-2020	100	8,4	6	4,7	148,54	0,04	0,06	5,4	1,2	1	142	181	12	14	97	1	10,8	0,1
5	Каша гречневая рассыпчатая 1/150	54-4г-2020	150	8,2	6,5	42,8	262,50	0,3	0,1	20	2,3	0	192	117	46	59	180	5	20	3,6
6	Напиток ягодный 1/200	1690 (CP № 342)	200	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036				10,58		1,985		3,33	0,398
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			760	22,679	22,961	62,409	669,02	0,583	42,2	82,61	6,532	13	462,4	446,6	152,9	131,8	575,7	15	60,18	4,939
Всего:			1190	77,557	52,069	121,24	1387,6	0,803	42,74	221,5	7,632	15,13	794,4	700,6	482	198	1144	17,43	114,7	57,57

08 день среда

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (CP № 173)	200	6,51	8,275	28,879	294,2	0,01	0,01	0,041	0,06		2,5	42,5	126,7	51,69	177,5	1,2	0,9	0
2	Бурерброд с маслом и сыром 1/40	54-13-2020	40	5,89	6,44	14,31	159,44	0,08	0	0	0	0,001			11,7	20,24	102,8	1,75	0	0
3	Чай с лимоном 1/200	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,01	0	0,07	1	2	36	6	5	8	1	0	0
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,975	0,45	13,425	61,65	0,053	0		0,3				37,5		25,5		16,5	1,875
Итого:			540	13,675	15,165	63,314	542,89	0,143	0,02	0,041	0,43	1,001	4,5	78,5	181,9	76,93	313,7	3,972	17,4	1,875

Обед

1	Салат из капусты с овощами 1/60	54-63-2020	60	2,3	8,8	3,5	105,8	0,03	0,03	57,4	0,2	18,0	91	112	23	10	26,0	0	10,5	1,6
2	Суп картофельный с горохом 1/200	(CP № 102)	200	4,4	4,22	13,22	118,6	0,18	4,66	0,18	1,97				34,14		70,48		28,46	1,64
3	Котлеты, биточки, шницели 1/90	CP 54-7м-2020	90	14,1	11,9	11,4	209	0,11	0,14	18	2,2	0	270	271	43	25	165	1	14,2	2,1
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,52	0,179	0	0,021					41,28	64,25	174,9	1,16	0	0
5	Компот из сухофруктов 1/200	54-7хн-2020	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	18,3	0,06	0,0	0	0	60	3	5,0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			750	28,628	29,489	93,919	846,22	0,649	4,83	93,9	4,89	18	361	383	225	142,3	533,2	4,76	53,16	5,34
Всего:			1290	42,303	44,654	157,23	1389,1	0,792	4,85	93,94	5,32	19	365,5	461,5	406,9	219,2	846,9	8,732	70,56	7,215

09 день четверг

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/200	54-4о-2020	200	25,30	35,60	3,90	437,80	0,09	0,58	292	0,4	0,0	856	318	526	39	460	2,0	52	32,3
2	Бутерброд с маслом 1/30	2724	30	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	0,08	50	0	2,13	0	0	25,78	21,21	175,4	1,43	12,3	0,05
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0	0					11,28		4,455		4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,60	0,15	0,75	28,50	0,06	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53	1,6	0	0
Итого:			450	49,478	43,258	19,877	686,26	0,26	0,66	342	0,4	2,13	856	318	580,1	88,21	692,8	5,03	68,5	32,84

Обед

1	Салат из свеклы отварной 1/60	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	41,6	0,01	0,02	0	0,1	2	124	164	20	21	21	1	12	0,4
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,65	0,086	0	0,166	1,984				36,23		61,85		25,51	0,985
3	Бульон из курицы п/ф	CP №121		0,075	0,15	0	4,35	0,02	0	0,02		0		0	7,5	6	148,5	6	0	0
4	Курица тушеная в соусе 1/60/30	CP № 290	90	10,6	9,11	2,64	135	0,05	0,08	0,05	0,08	1,3		138,9	35,01	11,83	81,45	0,82	0	0,00
5	Макароны отварные с маслом 1/150	54-1г-2020	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,03	20	0,5	0,0	192	7	59	7	40	1,0	20	0,1
6	Компот из сухофруктов 1/200	1201 (CP № 348)	200	0,392	0,081	22,41	91,935	0,027	42						18,9		17,42		7,38	0,448
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			750	24,605	24,272	81,455	718,64	0,403	42,13	20,24	3,124	3,3	316	309,9	200,2	85,83	462	11,42	64,89	1,933
Всего:			1200	74,083	67,53	101,33	1404,9	0,663	42,79	362,2	3,524	5,43	1172	627,9	780,3	174	1155	16,45	133,4	34,77

10 день пятница																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная 1/200	54-18к-2020	200	4,74	5,48	18,72	143,18	0,2	0,18	0,2	1,4	0,16	425	261,5	139,2	42,28	177,9	0	0	0
2	Бутерброд с сыром 1/30/30	15 (СР № 15)	30	9,69	8,28	15,6	175,3	0,133	0,21	0,01	0,011				300		180		28,8	1,29
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0	0					11,28		4,455		4,198	0,485
Итого:			430	14,538	13,788	47,857	373,31	0,333	0,39	0,21	1,411	0,16	425	261,5	450,5	42,28	362,4	0	33	1,775
Обед																				
1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (СР № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176				21,53		25,93		12,33	0,744
2	Щи зелёные (щавель) 1/200	СР№ 89	200	2,18	5,3	7,16	91,4	0,14	0,08	0,14	2,269	15,3		440,4	47	12,8	35,8	0,04	10,3	0,94
3	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) 1/90	СР 54-7м-2020	90	14,1	11,9	11,4	201	0,11	0,14	18	2,2	0	270	271	43	25	165	1	14,2	2,1
4	Каша гречневая рассыпчатая 1/150	54-4г-2020	150	8,2	6,5	42,8	262,50	0,3	0,1	20	2,3	0	192	117	46	59	180	5	20	3,6
5	Компот из свежих яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	42		0,036				10,58		1,985		3,33	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	2,30	0,30	1,50	57,90	0,11	0	0	0	0,0	0	0	17	28	53,0	1,6	0	0
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,2	0,2	1,1	48,2	0,04	0	0	0,46	0,0	0	0	6,6	12	38,8	1	0	0
Итого:			750	29,006	29,115	70,416	735,17	0,723	42,32	38,14	9,441	15,3	462	828,4	191,7	136,8	500,5	8,64	60,16	7,782
Всего:			1180	43,544	42,903	118,27	1108,5	1,056	42,71	38,35	10,85	15,46	887	1090	642,2	179,1	862,9	8,64	93,16	9,557
50-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценност ь, ккал	В1	Витами низаци я С 60% от суточно го	А	Д				Са		Р		Mg	Fe
ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ:				298,67	256,58	643,52	6685,5	4,257	175,5	981,7	33,57	61,15	4222	3536	2706	971,5	4974	67,88	557,2	116,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 5 ДНЕЙ:				59,73	51,32	128,70	1337,09	0,85	35,10	196,34	6,71	12,23	844,38	707,18	541,13	194,31	994,71	13,58	111,43	23,30

сокращения и аббревиатуры:
1829 (СР № 46)
где, 1829 - номер собственной ТТК , (СР № 46) - номер рецептуры из сборника рецептур для учащихся во всех образовательных учреждений МОСКВА

54-12с-2020
СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, рекомендованного Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Москва 2020