

«Согласовано»

Начальник, главный государственный санитарный врач
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Калининградской области
в Черняховском, Озерском и Гвардейском районах


П. В. Иваниш

2017г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"


Д.А. Кененсарина

07 августа 2017 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
МБОУ СШ № 1 МО "Гвардейский район" Калининградской области
возрастная категория от 11 лет и старше
2017-2018 г.г.

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

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование блюд	№ рецепту ры	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь, 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														
1 Макароны отварные с сыром	31	180/20	6,13	16,62	44,88	353,62	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
2 Яйцо вареное		40	5,71	5,17	0,3	70,57	0	0	0	0	0,5	43,1	8,1	0,3
3 Хлеб ржано-пшеничный		40	3,07	0,71	20,12	99,15	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
4 Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
Итого:			14,91	22,5	85,3	603,34	0,21	0	0,1	0,642	507,4	502,983	96,8	3,458
Обед														
1 Салат из свежей капусты с морковью	224	100	1,57	4,08	5,05	63,2	0	0	0,002	0	45,9	35,3	19,9	0,6
2 Рассольник Ленинградский	601	250	5,3	11,7	23,2	219,3	0	0	0	2	52	132	31,5	1,4
3 Тефтеля в соусе	73	100	20,9	8,76	28,8	277,64	0	0	0	0	36,44	253,45	54,1	3,1
4 Каша гречневая с маслом	30	180	7,99	6,65	36,05	236,01	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
5 Кисель плодово-ягодный с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6

Хлеб ржано-пшеничный			60	4,61	1,07	30,18	148,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>Итого:</i>				40,37	32,26	134,94	991,58	0,296	33	0,012	2,688	184,49	628,53	226,85	9,87
<i>Всего:</i>				55,28	54,76	220,24	1594,92	0,386	39	0,022	3,288	226,96	763,88	258,21	12,27

2 день (вторник)

<i>Завтрак</i>															
Оладьи со сгущенным молоком	222	2/75/20	13,49	12,82	84,85	508,74	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6	
Кофейный напиток с молоком	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158	
<i>Итого:</i>			15,24	14,33	104,41	607,57	0,182	0	0,08	5,024	304,21	309,28	49,2	1,758	
<i>Обед</i>															
Салат из свеклы	7	100	1,365	8,083	8,008	110,239	0,018	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3	
Суп гороховый	600	250	8,43	8,38	27,304	218,356	0	0	0	2,6	62,4	166,9	48,13	2,5	
Биточек рыбный	52	100	11,798	6,97	9,875	149,422	0	0	0	0	29,29	166,96	25	0	
Картофельное пюре	29	180	3,911	5,86	26,434	174,12	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2	
Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	0	39	0	1,3	51,2	38	29,3	0	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
<i>Итого:</i>			29,324	30,423	124,721	889,987	0,242	39	0,01	9,171	235,07	546,99	165,13	5,6	
<i>Всего:</i>			44,564	44,753	229,131	1497,557	0,424	39	0,09	14,195	539,28	856,27	214,33	7,358	

3 день (среда)

<i>Завтрак</i>														
Запеканка творожная с повидлом	774	180/20	31,294	12,861	55,94	464,685	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,69	4,42	10,83	89,86	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
Чай с молоком	399	200	1,57	1,28	17,41	87,44	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<i>Итого:</i>			34,554	18,561	84,18	641,985	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148
<i>Обед</i>														
Салат из моркови	92	100	1,196	4,088	6,707	68,404	0	0	0,005	4	29,79	51,98	34,67	0
Борщ со свежей капустой с картофелем	539	250	5,058	8,929	20,589	182,949	0	0	0	2,4	54,3	58,9	27,1	1,4
Плов	50	250	22,32	12,91	56,978	433,382	0	0	0	5,2	59,27	383,13	155,3	3,07
Компот из яблок с витамином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	39	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>Итого:</i>			31,724	27,077	131,384	896,125	0,078	39	0,015	12,25	165,51	534,066	230,62	5,697
<i>Всего:</i>			66,278	45,638	215,564	1538,11	0,08	39	0,035	12,274	248,48	591,046	241,22	5,855

4 день (четверг)

<i>Завтрак</i>														
Салат из свежей капусты с морковью	224	60	1	2,45	3,03	38,17	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
Сосиска отварная		50	5,65	11	0,85	125	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
Каша гречневая с маслом	30	150	6,65	5,54	30,04	196,62	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,07	0,71	20,12	99,15	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Чай заварной с сахаром	158	200	0,12	0,31	15,11	63,71	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
<i>Итого:</i>			16,49	20,01	69,15	522,65	0,316	0	0,011	0,6	86,66	352,77	149,11	6,87
<i>Обед</i>														
Винегрет овощной	10	100	1,242	8,308	15,179	140,456	0	0	0		23,18	42,95	19,04	0

с вермишелью	536	250	3,996	9,264	22,141	187,924	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1
ляш	537	150	24,06	5,486	13,373	199,106	0	0	0	0	27,49	173,2	81,7	1,47
аргофе.п. отварной	595	180	3,65	5,288	29,422	179,88	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	39	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:			37,948	30,346	122,515	914,966	0,224	39	0,01	0,869	160,6	450,11	169,93	4,87
Всего:			54,438	50,356	191,665	1437,616	0,54	39	0,021	1,469	247,26	802,88	319,04	11,74

5 день (пятница)

Завтрак														
1 Оладьи с творогом с повидлом	306	2/75/30	16,2	13,41	75,98	489,41	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2 Какао с молоком	36	200	3,38	2,8	19,97	118,6	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
Итого:			19,58	16,21	95,95	608,01	0	0	0,08	0,018	377,7	411,3	80,8	3
Обед														
1 Салат из сырых овощей	322	100	1,47	4,088	6,192	67,44	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
2 Свекольник	268	250	4,798	8,929	20,464	181,409	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
3 Котлета в соусе	331	100	15,12	6,97	15,93	186,93	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
4 Макароны отварные с маслом	31	180	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5 Компот из ягод с витамином С	54	200	0,16	0,06	16,89	68,74	0	39	0	0	51,2	38	29,3	0
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:			25,418	32,617	134,156	931,849	0,07	39	0,014	7,24	191,68	439,59	118,4	5,5
Всего:			44,998	48,827	230,106	1539,859	0,07	39	0,094	7,258	569,38	850,89	199,2	8,5

6 день (понедельник)

Завтрак														
1 Запеканка творожная со сгущенным молоком	773	180/20	31,294	12,861	55,94	464,685	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
2 Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,69	4,42	10,83	89,86	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
2 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
Итого:			34,734	18,791	86,33	653,375	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148
Обед														
1 Салат из свежей капусты с морковью	224	100	1,57	4,08	5,05	63,2	0	0	0,002	0	45,9	35,3	19,9	0,6
2 Суп с рисом	734	250	5,083	8,249	23,634	189,109	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3 Каша гречневая с курицей	322	100	25,756	13,364	52,7	434,1	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24
5 Кисель плодово-ягодный с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:			35,479	26,763	123,224	875,679	0,07	33	0,012	3,188	193,42	485,12	112,43	4,54
Всего:			70,213	45,554	209,554	1529,054	0,07	33	0,012	3,188	193,42	485,12	112,43	4,54

7 день (вторник)

Завтрак														
1 Каша пшеничная молочная с маслом	156	200	5,96	7,46	29,09	207,34	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,48	15,48	163,04	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2

ао с молоком	36	200	3,38	2,8	19,97	118,6	0	■	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	■
<i>Итого:</i>			15,54	18,74	64,54	488,98	0,029	■	0,02	0,624	333,94	365,16	37,52	■
<i>Обед</i>														
Салат картофельный с морковью и кукурузой	77	100	1,63	4,36	12,307	94,988	■	■	■	■	34,43	42,5	19,87	■
Борщ со свежей капустой с картофелем	539	250	5,058	8,929	20,589	182,949	■	■	■	2,4	54,3	58,9	27,1	■
Голубец ленивый в соусе	531	100	1,39	5,72	18,76	172,08	■	■	■	■	27,5	154,4	69,45	■
Макароны отварные с маслом	31	180	0,8	11,5	44,5	284,7	■	■	■	■	19,5	48,9	8,9	■
Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	■	39	■	1,3	51,2	38	29,3	■
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	■	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	■
<i>Итого:</i>			22,698	31,639	149,256	972,567	0,07	39	0,01	4,3	195,33	380	163,92	■
<i>Всего:</i>			38,238	50,379	213,796	1461,547	0,099	39	0,03	4,924	529,27	745,16	201,44	■

8 день (среда)

<i>Завтрак</i>														
1 Омлет натуральный	63	200	16,22	20,644	2,47	185,95	0	0	0	0	95,97	203,68	16,05	2,32
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,48	15,48	163,04	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3 Чай с молоком	399	200	1,57	1,28	17,41	87,44	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<i>Итого:</i>			23,99	30,404	35,36	436,43	0,029	0	0,02	0,624	333,94	365,16	37,52	2,678
<i>Обед</i>														
1 Салат из сырых овощей	322	100	1,47	4,088	6,192	67,44	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
2 Свекольник	268	250	4,798	8,929	20,464	181,409	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
3 Рыба тушеная с овощами с томатом	222	100	20,101	8,133	6,044	177,777	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
4 Картофельное пюре	29	180	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
5 Компот из яблок с витамином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	39	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>Итого:</i>			37,519	28,9	115,81	873,416	0,304	39	0,014	7,29	157,41	514,596	191	8,797
<i>Всего:</i>			61,509	59,304	151,17	1309,846	0,333	39	0,034	7,914	491,35	879,756	228,52	11,475

9 день (четверг)

<i>Завтрак</i>														
1 Оладьи с творогом с повидлом	306	2/75/30	16,2	13,41	75,98	489,41	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<i>Итого:</i>			17,95	14,92	95,54	588,24	0,002	0	0,08	0,024	327,77	338,98	50,9	1,658
<i>Обед</i>														
1 Салат из моркови	92	100	1,196	4,088	6,707	68,404	0	0	0,005	4	29,79	51,98	34,67	0
2 Щи из свежей капусты с картофелем	712	250	5,098	8,939	16,799	168,039	0	0	0	2,6	41,59	83,2	19,29	0,9
3 Плов	50	250	22,32	12,91	56,978	433,382	0	0	0	5,2	59,27	383,13	155,3	3,07
5 Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	0,1	0,07	16,92	68,71	0	39	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>Итого:</i>			31,784	27,077	127,584	881,165	0,07	39	0,015	12,488	158,12	566,94	224,06	3,316
<i>Всего:</i>			49,734	41,997	223,124	1469,405	0,07	39	0,075	12,488	402,92	848,94	264,36	4,816

10 день (пятница)

	36	200	3,38	2,8	19,97	118,6	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
			15,54	18,74	64,54	488,98	0,029	0	0,02	0,624	333,94	365,16	37,52	2,678
арковью и кукурузой	771	100	1,63	4,36	12,307	94,988	0	0	0	0	34,43	42,5	19,87	1
с картофелем	539	250	5,058	8,929	20,589	182,949	0	0	0	2,4	54,3	58,9	27,1	1,4
	531	100	11,39	5,72	18,76	172,08	0	0	0	0	27,5	154,4	69,45	1,3
	31	180	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	0	39	0	1,3	51,2	38	29,3	0
		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
			22,698	31,639	149,256	972,567	0,07	39	0,01	4,3	195,33	380	163,92	5,2
			38,238	50,379	213,796	1461,547	0,099	39	0,03	4,924	529,27	745,16	201,44	7,878

8 день (среда)

	63	200	16,22	20,644	2,47	185,95	0	0	0	0	95,97	203,68	16,05	2,32
рдым сыром	14	30/5/15	6,2	8,48	15,48	163,04	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
	399	200	1,57	1,28	17,41	87,44	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
			23,99	30,404	35,36	436,43	0,029	0	0,02	0,624	333,94	365,16	37,52	2,678
	322	100	1,47	4,088	6,192	67,44	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
	268	250	4,798	8,929	20,464	181,409	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
с томатом	222	100	20,101	8,133	6,044	177,777	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
	29	180	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
ином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	39	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
			37,519	28,9	115,81	873,416	0,304	39	0,014	7,29	157,41	514,596	191	8,797
			61,509	59,304	151,17	1309,846	0,333	39	0,034	7,914	491,35	879,756	228,52	11,475

9 день (четверг)

идлом	306	2/75/30	16,2	13,41	75,98	489,41	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
лском	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
с мс			17,95	14,92	95,54	588,24	0,002	0	0,08	0,024	327,77	338,98	50,9	1,658
	92	100	1,196	4,088	6,707	68,404	0	0	0,005	4	29,79	51,98	34,67	0
картофелем	712	250	5,098	8,939	16,799	168,039	0	0	0	2,6	41,59	83,2	19,29	0,9
	50	250	22,32	12,91	56,978	433,382	0	0	0	5,2	59,27	383,13	155,3	3,07
с витамином С	45	200	0,1	0,07	16,92	68,71	0	39	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
			31,784	27,077	127,584	881,165	0,07	39	0,015	12,488	158,12	566,94	224,06	3,316
			49,734	41,997	223,124	1469,405	0,07	39	0,075	12,488	402,92	848,94	264,36	4,816

10 день (пятница)

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 1 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из квашеной капусты
3	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком
4	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью .	Кукуруза 30 гр.
5	Обед	Салат из сырых овощей	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком
6	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из квашеной капусты
8	Обед	Салат из сырых овощей	Салат "Лебедушка"
9	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (Завтрак+Обед)
Данные по витаминизации 3-х блюд

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (60% суточного рациона)	
		с 7 до 11 лет	от 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	от 12 лет и старше
1	Компот из сухофруктов	60	70	33	39
1	Компот из яблок	60	70	33	39
3	Компот из яблок и ягод	60	70	33	39
4	Компот из ягод	60	70	33	39
5	Кисель	60	70	33	39

ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 8-10 часовое пребывание
Данные по витаминизации 3-х блюд (школьное питание)

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (65%суточного рациона)	
		с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет	с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет
1	Компот из сухофруктов	50	60	33	38
2	Компот из яблок	50	60	33	38
3	Компот из ягод	50	60	33	38
4	Компот из яблок и ягод	50	60	33	38
5	Кисель	50	60	33	38

ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 12 часовое пребывание
Данные по витаминизации 3-х блюд (школьное питание)

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (100%суточного рациона)	
		с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет	с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет
1	Компот из сухофруктов	50	60	50	60
2	Компот из яблок	50	60	50	60
3	Компот из ягод	50	60	50	60
4	Компот из яблок и ягод	50	60	50	60
5	Кисель	50	60	50	60