

«Согласовано»

Начальник, главный государственный санитарный врач
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Калининградской области
В Зеленоградском, Светлогорском, Балтийском
районах и Светловском городских округах

"26" 12 2017



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"



А.К. Кененсарина

26 декабря 2017 г.

Директор ООО "КК Русский пир"

г. Светлогорск

И.В. Кененсарина

2017 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
МАОУ СОШ № 1 г. Светлогорск
2017-2018 г.г.

Возрастная градация: с 7 до 11 лет

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

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день (понедельник)															
<i>Завтрак</i>															
1 Макароны отварные с сыром	31	150/15	6,67	13,4	37,39	288,84	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9	
2 Яйцо вареное		40	6,71	5,17	0,3	70,57	0	0	0	0	0,5	43,1	8,1	0,3	
3 Хлеб ржано-пшеничный		40	4,07	0,71	20,12	99,15	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
4 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	
<i>Итого:</i>			20,83	22,08	77,78	577,16	0,07	0	0,03	0,642	507,4	502,983	96,8	3,458	
<i>Обед</i>															
1 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	
2 Рассольник Ленинградский	601	200	6,46	9,17	23,5	202,37	0,105	0	0	0	47,48	118,9	29,63	1,45	
3 Тефтеля мясная в соусе	42	80	12,79	17,46	30,13	328,82	0	0	0	0	30,28	199,37	42	2,5	
4 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	
5 Кисель 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	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
<i>Итого:</i>			32,51	35,69	128,54	965,41	0,401	33	0,011	0,688	155,41	547,25	204,88	9,02	
<i>Всего:</i>			53,34	57,77	206,32	1542,57	0,471	33	0,041	1,33	662,81	1050,23	301,68	12,478	
2 день (вторник)															

Завтрак															
1	Оладьи со сгущенным молоком	222	2,75/20	16,49	14,82	64,85	508,74	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6
2	Кофейный напиток с молоком	35	200	2,75	2,53	19,56	9,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
Итого:				19,24	17,35	84,41	518,57	0,182	0	0,08	5,024	304,21	309,28	49,2	1,758
Обед															
1	Салат из свеклы	7	60	0,82	4,85	4,81	66,17	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2	Суп гороховый	600	200	6,71	6,71	21,84	174,59	0,214	0	0	2,1	52,6	134,61	39,66	2,2
3	Биточек рыбный в соусе	50	80	8,61	6,01	14,13	145,05	0	0	0	0	24,14	149,9	22,6	0,6
4	Картофельное пюре	29	150	3,26	4,88	22,05	145,16	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	0	33	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				25,76	23,58	105,93	778,98	0,548	33	0,01	4,181	205,03	481,44	146,13	5,39
Всего:				45	40,93	190,34	1297,55	0,73	33	0,09	9,205	509,24	790,72	195,33	7,148

3 день (среда)

Завтрак															
1	Запеканка творожная с повидлом	773	150/20	26,05	10,718	48,78	395,782	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
2	Батон с маслом		20/5	1,69	4,42	10,83	89,86	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
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
Итого:				29,31	16,418	77,02	573,082	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148
Обед															
1	Салат из моркови	92	60	0,72	2,45	4,02	41,01	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Борщ со свежей капусты с картофелем	539	200	4,04	7,14	16,47	146,3	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27
3	Плов с курицей	50	200	17,85	10,32	45,58	346,6	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	33	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				28,3	21,06	113,18	755,46	0,469	33	0	3,45	146,06	499,556	209,49	6,117
Всего:				57,61	37,478	190,2	1328,54	0,551	33	0,08	3,53	462,23	853,286	255,06	7,265

4 день (четверг)

Завтрак															
1	Горошек зеленый		30	1	2,45	3,03	38,17	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2	Сосиска отварная		50	5,65	11	0,85	125	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
4	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
5	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
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
Итого:				16,49	20,01	69,15	522,65	0,316	0	0,011	0,6	86,66	352,77	149,11	6,87
Обед															
1	Винегрет овощной	10	60	0,74	4,99	9,1	84,27	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526
2	Суп с вермишелью	536	200	3,2	7,4	17,71	150,24	0,11	0	0	0	38,68	95,49	26,8	1,357
3	Гуляш из курицы	537	100	16	3,65	8,92	132,53	0,054	0	0	0	18,546	115,56	54,58	0,994
4	Картофель отварной	595	150	3,042	4,406	24,518	149,894	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	0,1	0,07	16,92	68,71	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6

6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
	<i>Итого:</i>			28,692	21,586	107,348	738,434	0,416	33	0,01	0,869	144,656	382,78	140,6	5,277	
	<i>Всего:</i>			45,182	41,596	176,498	1261,08	0,732	33	0,021	1,469	231,316	735,55	289,71	12,147	
5 день (пятница)																
	<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	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	
	<i>Итого:</i>			19,58	16,21	95,95	608,01	0	0	0,08	0,018	377,7	411,3	80,8	3	
	<i>Обед</i>															
1	Салат из сырых овощей	322	60	0,88	2,45	3,71	40,41	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4	
2	Свекольник	268	200	3,84	7,14	16,37	145,1	0,071	0	0	0	32,3	56,85	24,2	1,12	
3	Котлета мясная в соусе	348	80	9,58	16,85	14,09	246,33	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2	
4	Рис отварной с маслом	28	150	3,98	5,17	32,776	193,554	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	33	0	0	51,2	38	29,3	0	
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
	<i>Итого:</i>			24,05	32,74	114,016	846,924	0,141	33	0,01	0,6	148,97	352,33	110,72	5,02	
	<i>Всего:</i>			43,63	43,2	164,59	1454,93	0,141	33	0,09	0,618	526,67	763,63	191,52	8,02	
6 день (понедельник)																
	<i>Завтрак</i>															
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	773	150/20	26,05	10,718	48,78	395,782	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8	
2	Батон с маслом		20/5	1,69	4,42	10,83	89,86	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19	
3	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>			29,49	16,648	79,17	584,472	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148	
	<i>Обед</i>															
1	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	
2	Суп с рисом	734	200	4,07	6,6	18,9	151,28	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5	
3	Каша гречневая с курицей	322	200	20,6	10,69	42,16	347,25	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2	
5	Кисель 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	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
	<i>Итого:</i>			31,28	20,81	105,93	736,13	0,07	33	0,011	3,188	146,09	315,43	77,47	5	
	<i>Всего:</i>			60,77	37,458	185,1	1320,6	0,152	33	0,091	3,268	462,26	669,16	123,04	6,148	
7 день (вторник)																
	<i>Завтрак</i>															
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	
3	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	
	<i>Итого:</i>			17,54	18,74	71,54	488,98	0,127	0	0,08	3,518	403,9	435,8	147,77	4,6	
	<i>Обед</i>															
1	Салат картофельный с морковью и кукурузой	771	60	0,98	2,62	7,38	57,02	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3	
2	Борщ со свежей капусты с картофелем	539	200	4,04	7,14	16,47	146,3	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27	

3	Голубец ленивый в соусе	118	80	6,72	9,7	18,3	187,38	0	0	0	0	22,7	123,7	55,6	1
4	Макароны отварные с маслом	31	150	0,73	9,42	37,4	237,3	0	0	0	0	19,5	8,9	8,9	0,9
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	0	33	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			18,83	30,01	132,65	876,01	0,133	33	0,011	1,9	179,9	322,93	139,84	4,07
	<i>Всего:</i>			44,37	48,75	177,19	1364,99	0,26	33	0,091	5,418	583,8	758,73	287,61	8,67

8 день (среда)

<i>Завтрак</i>															
1	Омлет натуральный	63	150	12,17	15,48	1,85	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>			18,95	16,92	85,54	588,24	0,002	0	0,08	0,024	327,77	338,98	50,9	1,658
<i>Обед</i>															
1	Салат из сырых овощей	322	60	0,88	2,45	3,71	40,41	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2	Свекольник	268	200	3,84	7,14	16,37	145,1	0,071	0	0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3	Рыба тушеная с овощами в томате	221	80	16,33	6,14	4,029	136,70	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	33	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			30,04	21,78	93,269	689,256	0,86	33	0,223	10,697	1772,32	2629,84	792,44	26,333
	<i>Всего:</i>			48,99	38,7	178,809	1277,5	0,862	33	0,303	10,721	2100,09	2968,82	843,34	27,991

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	18,92	80,04	588,24	0,029	0	0,02	0,624	333,94	365,16	37,52	2,678
<i>Обед</i>															
1	Салат из моркови	92	60	0,72	2,45	4,02	41,01	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Щи из свежей капусты с картофелем	735	200	4,08	7,15	13,44	134,43	0,088	0	0	0	63,3	95	29	1,4
3	Плов с мясом	254	200	12,82	21,05	45,37	422,21	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	0,1	0,07	16,92	68,71	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			33,33	31,79	109,93	819,15	0,486	33	0,013	3,488	164,08	549,3	214,9	6,22
	<i>Всего:</i>			51,28	50,71	189,97	1407,39	0,515	33	0,033	4,112	498,02	914,46	252,42	8,898

10 день (пятница)

<i>Завтрак</i>															
1	Каша овсяная молочная с маслом	12	200	6,2	8,33	27,68	210,49	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6
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	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
	<i>Итого:</i>			17,78	19,61	73,13	492,13	0,208	0	0,08	0,618	424,43	446,003	86,2	3,3
<i>Обед</i>															

1	Салат из свеклы	7	60	0,82	4,85	4,81	66,17	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2	Суп с рыбой	33	200	5,45	4,77	13,7	119,53	0,114	0	0	0	36,4	117,43	30,06	1,02
3	Жаркое по-домашнему с курицей	303	200	17,35	9,67	40,76	319,47	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22
4	Компот из ягод с витамином С	54	200	0,16	0,06	16,89	68,74	0	33	0	0	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	5,61	1,07	30,18	152,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			29,39	20,42	106,34	726,7	0,294	33	0,01	0,6	223,73	377,73	162,53	4,63
	Всего:			47,17	40,03	179,49	1218,83	0,502	33	0,09	1,218	648,16	823,733	248,73	7,93

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 (55% суточного рациона)	
		с 7 до 11 лет	от 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	от 12 лет и старше
1	Кисель	60	70	33	39
2	Компот из сухофруктов	60	70	33	39
3	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