

«Согласовано»

Начальник главного государственного санитарного врача
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Калининградской области
В Зеленоградском, Светлогорском, Балтийском
районах и Светлогорском городском округе

"25" 12



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"



Евгения Генесаринова

2017 г.

Директор ООО "Солнечный свет"
г. Светлогорск
25.12.2017 г.

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

Возрастная градация: от 11 лет и старше

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	№ рецептур	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	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	
<i>Итого:</i>			19,91	21,55	82,3	603,34	0,09	0	0,1	0,642	507,4	502,983	96,8	3,458	
<i>Обед</i>															
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 мясная в соусе	57	100	11,79	17,46	30,13		0	0	0	0			54,1		
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 с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	39	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6	
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>			37,26	39,96	156,27	1038,76	0,296	39	0,012	2,688	184,49	628,53	226,85	9,87	
<i>Всего:</i>			57,17	52,51	200,57	1642,1	0,386	39	0,022	3,288	226,96	763,88	258,21	12,27	
2 день (вторник)															

Завтрак															
1	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
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:				20,24	21,33	84,41	607,57	0,182	0	0,08	5,024	304,21	309,28	49,2	1,758
Обед															
1	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
2	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
3	Биточек рыбный в соусе	52	100	11,798	6,97	9,875	149,422	0	0	0	0	29,29	166,96	25	0
4	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
5	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
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:				29,324	30,423	124,721	889,987	0,242	39	0,01	9,171	235,07	546,99	165,13	5,6
Всего:				49,564	51,753	209,131	1497,56	0,424	39	0,09	14,195	539,28	856,27	214,33	7,358

3 день (среда)

Завтрак															
1	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
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:				34,554	18,561	84,18	641,985	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148
Обед															
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	Борщ со свежей капусты 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
3	Плов с курицей	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 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
Итого:				31,724	27,077	131,384	896,125	0,078	39	0,015	12,25	165,51	534,066	230,62	5,697
Всего:				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)

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:				19,01	20,01	79,15	522,65	0,316	0	0,011	0,6	86,66	352,77	149,11	6,87
Обед															
1	Винегрет овощной	10	100	1,242	8,308	15,179	140,456	0	0	0		23,18	42,95	19,04	0
2	Суп с вермишелью	536	250	3,996	9,264	22,141	187,924	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1
3	Гуляш из курицы	537	150	24,06	5,486	13,373	199,106	0	0	0	0	27,49	173,2	81,7	1,47
4	Картофель отварной	595	180	3,65	5,288	29,422	179,88	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	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

б) Хлеб ржано-пшеничный			40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>Итого:</i>				37,948	30,346	122,515	914,966	0,224	39	0,01	9,869	160,6	450,11	169,93	4,87
<i>Всего:</i>				56,958	50,356	201,665	1437,62	0,54	39	0,021	1,469	247,26	802,88	319,04	11,74

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	18,21	82,95	608,01	0	0	0,08	0,018	377,7	411,3	80,8	3	
<i>Обед</i>															
1 Салат из сырых овощей	322	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 мясная в соусе	348	100	11,86	20,62	17,888	304,572	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5	
4 Рис отварной с маслом	28	180	4,775	6,206	39,331	232,278	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	
<i>Итого:</i>			42,158	40,973	130,945	997,069	0,07	39	0,014	7,24	191,68	439,59	118,4	5,5	
<i>Всего:</i>			61,738	59,183	213,895	1605,08	0,07	39	0,094	7,258	569,38	850,89	199,2	8,5	

6 день (понедельник)

<i>Завтрак</i>															
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 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	
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>			34,734	28,791	116,33	653,375	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	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 с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	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>			35,479	26,763	123,224	875,679	0,07	39	0,012	3,188	193,42	485,12	112,43	4,54	
<i>Всего:</i>			70,213	55,554	239,554	1529,05	0,152	39	0,092	3,268	509,59	838,85	158	5,688	

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>			15,54	18,74	64,54	488,98	0,029	0	0,02	0,624	333,94	365,16	37,52	2,678	
<i>Обед</i>															
1 Салат картофельный с морковью и кукурузой	771	100	1,63	4,36	12,307	94,988	0	0	0	0	34,43	42,5	19,87	1	
2 Борщ со свежей капусты 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	

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