

«Согласовано»

Начальник Главного государственного санитарного врача
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Калининградской области
В Зеленоградском, Светлогорском, Балтийском
районах и Светловскому городскому округу



2016г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Русский пир"



Сотковская
Александр Александрович
Иванов
А.В. Макаренко



Примерный двухнедельный рацион (12 дней) питания учащихся
МБОУ СОШ №6 Балтийского городского округа
возрастная категория от 11 лет и старше
2016-2017 г.г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.
На основании 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	Мg	Fe		
1 день (понедельник)																
Завтрак																
1 Каша овсяная молочная с маслом	12	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6		
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром *	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2		
3 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158		
Итого:			14,74	21,49	76,76	559,41	0,21	0	0,08	0,624	374,5	373,683	56,3	1,958		
Обед																
1 Салат из квашеной капусты с луком	162	100	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0	4	23,18	42,95	19,04	0		
2 Рассольник Ленинградский со сметаной	601	250	5,3	11,7	23,2	219,3	0	0	0	2	52	132	31,5	1,4		
3 Сосиска отварная с соусом	334	100	9,27	18,6	3,4	218,08	0	0	0	0	36,44	253,45	54,1	3,1		
4 Каша гречневая с маслом	30	180	8	6,6	36	235,4	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	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6		
6 Хлеб ржаной пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6		
Итого:			27,17	43	114,19	952,44	0,296	42	0,01	6,688	161,77	636,18	225,99	9,27		

Итого:				41,91	64,49	190,95	1511,85	0,506	42	0,09	7,312	536,27	1009,86	282,29	11,228
2 день (вторник)															
Завтрак															
Оладьи со стущёнными молоком	221	2/75/30	15,5	15,3	82	527,7	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6	
2 Какао с молоком	36	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5	
Итого:			19,86	18,7	111,36	693,18	0,18	0	0,08	5,018	354,14	381,6	79,1	3,1	
Обед															
1 Салат из свеклы	7	100	1,4	6	8,2	92,4	0,018	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3	
2 Суп гороховый	600	250	8	9,9	26	225,1	0	0	0	2,6	62,4	166,9	48,13	2,5	
3 Биточек рыбный с соусом	52	100	13,1	8,8	8,2	164,4	0	0	0	0	29,29	166,96	25	0	
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 сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	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:			27,5	36,2	145,1	1016,2	0,36	42	0,16	10,036	708,28	763,2	158,2	6,2	
Всего:			47,36	54,9	256,46	1709,38	0,54	42	0,24	15,054	1062,42	1144,8	237,3	9,3	
3 день (среда)															
Завтрак															
1 Запеканка творожная с морковью со стущ мол	773	150/20	25,04	12,68	36,8	361,48	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8	
2 Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19	
3 Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158	
Итого:			28,5	18,51	68,8	555,79	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148	
Обед															
1 Салат из моркови	176	100	1,2	5,5	6,8	81,5	0	0	0,005	4	29,79	51,98	34,67	0	
2 Борщ со свежей капусты с картофелем	539	250	2,2	7,1	20,68	155,42	0	0	0	2,4	54,3	58,9	27,1	1,4	
3 Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7	
5 Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627	
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:			28,06	24,69	125,28	835,57	0,218	42	0,165	4,16	662,13	759,44	125,81	2,296	
Всего:			56,56	43,2	194,08	1391,36	0,3	42	0,245	4,24	978,3	1113,17	171,38	3,444	
4 день (четверг)															
Завтрак															
1 Сосиска отварная		50	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8	
2 Каша гречневая с маслом	30	150	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57	
3 Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	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:			15,2	16,5	70	489,3	0,316	0	0	0	59,16	331,57	137,21	6,57	
Обед															
1 Винегрет овощной	10	100	1,2	8,3	15,1	139,9	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0	
2 Суп с вермишелью	536	250	3,7	10,3	21,5	193,5	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1	
3 Гуляш из курицы/индейки	537	150	24,5	7,7	15,66	229,94	0	0	0	0	27,49	173,2	81,7	1,47	
4 Рис отварной с маслом	28	180	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16	
Итого:	54	200	0	0	16,7	66,8	0	42	0	0	51,2	38	29,3	0	

50	ржаное пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				37,2	32,5	128,26	954,34	0,249	42	0,01	0,6	187,95	554,35	224,98	4,23
Всего:				52,4	49	198,26	1443,64	0,565	42	0,01	0,6	247,11	885,92	362,19	10,8

5 день (пятница)

Завтрак															
1	Оладьи с творогом со ступшенным молоком	306	2/75/20	18,2	16,9	73,12	517,38	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2	Какао с молоком	36	200/5	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0	132,9	129,3	40,5	1,5
Итого:				22,56	20,3	102,48	682,86	0	0	0,08	0	377,7	411,3	80,8	3
Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	925	100	1,7	5,45	5,77	78,93	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
2	Свекольник со сметаной	268	250	5,6	12,8	23,3	230,8	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
3	Котлета мясная в соусе	187	100	16,77	19,77	19,09	321,37	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	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржаное пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				27,87	49,52	124,32	1054,44	0,07	42	0,014	7,328	159,55	412,92	94,6	6,1
Всего:				50,43	69,82	226,8	1737,3	0,07	42	0,094	7,328	537,25	824,22	175,4	9,1

6 день (суббота)

Завтрак															
1	Каша манная молочная с маслом	16	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Кефирный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0	82,97	56,98	10,6	0,158
Итого:				13,33	19,39	76,96	535,67	0,029	0	0,08	0,7	349,97	241,73	34,47	0,508
Обед															
1	Салат из сырых овощей (морковь, свекла, капуста)	322	100	1,5	5,5	6,3	80,7	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Суп с рисом	734	250	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5
3	Рагу из овощей с курицей/индейкой	163	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржаное пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				33,06	29,39	122,8	887,95	0,21	42	0,01	12,188	233,65	430,79	191,13	5,4
Всего:				46,39	48,78	199,76	1423,62	0,239	42	0,09	12,888	583,62	672,52	225,6	5,908

7 день (понедельник)

Завтрак															
1	Макароны отварные с сыром	319	150/15	4,6	13,5	37,08	288,22	0	0	0,06	0	319,5	228,93	25,4	0,9
2	Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
5	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
Итого:				7,9	19,2	79,88	523,92	0,127	0	0,08	3,5	403,9	435,8	147,77	4,6
Обед															
1	Салат из моркови	176	100	1,2	5,5	6,8	81,5	0	0	0,005	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Пюре из свежей капусты с картофелем	735	250	8	11	16,5	197	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3	Тертое рыбное в соусе	651	100	12,86	5,95	23,44	198,75	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24

1	Из сырых овощей (морковь, свекла, капуста)	322	100	1,5	5,5	6,3	80,7	0	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Из кулинарной капусты с картофелем	712	250	4,7	11,5	20,11	202,74	0	0	0	0	2,6	41,59	83,2	19,29	0,9
3	Из курицей/индейкой	303	250	23,34	13,25	65,05	472,81	0	0	0	0	5,2	59,27	383,13	155,3	3,07
4	Компот из ягод с витамином С	54	200	0	0	16,7	66,8	0	0	0	0	0	51,2	38	29,3	0
5	Хлеб ржаной пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				32,54	30,25	128,16	915,05	0,07	0,07	0,01	12,4	190,25	593,61	247,86	8,04	
Всего:				57,24	59,01	170,51	1442,09	0,097	42	0,03	13	574,12	1031,09	315,28	12,06	

11 день (пятница)

Завтрак																
1	Сосиска отварная		50	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
2	Макароны отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
3	Хлеб ржаной пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	0	8,4	37,3	9,3	0,6
4	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
Итого:				9,3	20,6	77	530,6	0,09	0	0	0	0	55,98	221,32	39,56	3,9
Обед																
1	Винегрет овощной	10	100	1,2	8,3	15,1	139,9	0	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0
2	Суп с рыбными фрикадельками	563	250	5,29	5,53	21,26	155,97	0	0	0	0	2,4	44,28	139,57	34,7	1,17
3	Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	0	0	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржаной пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого:				31,15	25,92	134,16	894,52	0,218	42	0,01	8,05	221,01	423,476	169,4	5,097	
Всего:				40,45	46,52	211,16	1425,12	0,314	42	0,012	7,169	233,57	845,76	166,89	15,28	

12 день (суббота)

Завтрак																
1	Оладьи с творогом со ступенным молоком	306	2175/20	18,2	16,9	73,12	517,38	0	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2	Яйцо вареное		40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0	
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158	
Итого:				25,16	23,13	94,82	688,09	0,002	0	0,18	0,824	349,77	338,98	50,9	1,658	
Обед																
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	100	1,6	5,4	5,1	75,4	0	0	0,002	0	0	45,9	35,3	19,9	0,6
2	Суп с рисом	734	250	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5	
3	Печень тушеная в соусе	41	150	18,23	10,05	9,89	202,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88	
4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2	
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	0	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6	
6	Хлеб ржаной пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
Итого:				31,63	31,05	96,35	791,37	0,224	42	0,012	7,169	177,59	624,44	127,33	11,38	
Всего:				56,31	49,05	228,98	1582,61	0,22	42	0,19	8,874	570,78	762,456	220,3	6,755	

Приложение №1

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

№п/п	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
3	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком
5	Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	Салат Лебедушка (кваш. капуста, свекла вареная, лук репчатый)
6	Обед	Салат из сырых овощей	Салат из соленых огурцов с луком и зел. горошком
7	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком
10	Обед	Салат из сырых овощей	Салат из квашеной капусты
12	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из соленых огурцов с луком и зел. горошком