

«Согласовано»  
 Начальник территориального отдела управления  
 Роспотребнадзора по Калининградской области  
 в Вагратионовском и Правдинском районах

Е. А. Курвинова

2020 г.

«Утверждено»  
 Генеральный директор ООО «Русский пир»

Д. А. Кенгенсарина

19 августа 2020 г.

Примерный двухдневный рацион (10 дней) питания учащихся  
 для учащихся МБОУ СОШ Правдинского городского округа Калининградской области  
 2020 -2021 г.г.

Этот рацион составлен с Приложением по состоянию на: подзаголовок Осень; Зима; Весна  
 и рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08  
 и основании Сборника рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Деги принт 2011г.  
 Энергетическая ценность от 7 до 11 лет : 55-60 % суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Глюкозы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
Макаронные отварные с маслом и сыром 1/150/15	1116 (СР № 204)	165	9,895	8,559	40,782	279,734	0,103	0	0,053	1,325	167,753	142,943	17,841	0,978				
Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900					
Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ)	-	130	4,200	3,300	8,800	81,700	0,010	0	0,100	3,000	0,950	0,150	0,100					
Сахар с молоком 1/200	1307 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586				
<b>Итого:</b>			<b>18,795</b>	<b>14,905</b>	<b>77,686</b>	<b>520,064</b>	<b>0,115</b>	<b>0</b>	<b>0,173</b>	<b>1,331</b>	<b>298,263</b>	<b>246,996</b>	<b>41,491</b>	<b>1,664</b>				
<b>Обед</b>																		
Запеканка витаминная с морковью 1/60	87 (СР № 49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361				
Ассольянка Ленинградский со сметаной на уксусе 1/200	1438 (СР № 80)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997				
Салат куриная в соусе 1/80	1263 (СР № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940				
Салат гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573				
Сок фруктовый разливной 1/200	-	200	-	-	26,000	104,300	-	0	-	-	8,424	0,005	1,800	0,037				
Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900					

