

«Согласовано»  
Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области  
в Балтийском и Правдинском районах

Е. А. Кувшинова

2020 г.

«Утверждено»  
Генеральный директор ООО «Русский пир»

Д. А. Кенесарина

19 августа 2020 г.

«Согласовано»

Директор

Календарь

И.А.

2020 г.

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

состав: рацион Осень с Приложениями по сезонным заменам: подлива Осень, Зимой, Весной  
по рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08  
на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях исл. Москва Деги принт 2011г.  
допустимая градация от 11 лет: 55-60 % суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							
			Белки, г	Жиры, г	Глювозиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>завтрак</b>														
Макаронны отварные с сыром 1/180/20	767 (СР № 204)	200	12,400	10,802	48,938	342,573	0,124	0	0,067	1,598	221,303	183,531	22,509	1,174
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 натуральный 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
Какао с молоком 1/200	707 (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>21,3</b>	<b>17,148</b>	<b>85,842</b>	<b>582,903</b>	<b>0,136</b>	<b>0</b>	<b>0,187</b>	<b>1,604</b>	<b>351,813</b>	<b>287,384</b>	<b>46,159</b>	<b>1,860</b>
<b>обед</b>														
Салат Витаминный с морковью 1/100	87 (СР № 99)	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
Резанная Лениградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
Тертая куриная в соусе 1/100	770 (СР № 303)	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	680 (СР № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР № 389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
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
<b>итого:</b>			<b>35,015</b>	<b>29,450</b>	<b>137,368</b>	<b>954,577</b>	<b>0,611</b>	<b>0</b>	<b>1,483</b>	<b>14,106</b>	<b>133,490</b>	<b>567,208</b>	<b>277,547</b>	<b>10,046</b>



5 Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			16,826	18,25	70,161	512,193	0,446	0	0,026	5,173	72,534	354,734	166,245	7,527

**Обед**

1 Салат из свежих овощей и помидоров с маслом 1/100	182 (СР № 19)	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	764 (СР № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	728 (СР № 29)	250	16,418	26,821	50,881	510,585	0,784	0	0,400	4,724	51,800	250,181	72,385	3,216
4 Компот из ягод 3/М 1/200	658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,090	4,006	3,790	0,147
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40		40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	0,900
5 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	
<i>Итого:</i>			29,543	44,144	123,097	1007,86	1,192	42	0,617	12,489	157,028	503,159	166,910	8,813
<b>Всего:</b>			46,369	62,394	193,258	1520,053	1,638	42	0,642	17,662	229,562	857,893	333,155	16,340

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

1 Салат из помидоров с луком 1/100	1112 (СР № 23)	100	0,643	8,179	11,682	122,914	0,055	0	0,008	3,869	18,697	28,043	18,214	0,630
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3 Фаршечная курочка в соусе 1/100	770 (СР № 30)	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
4 Капустная тушеная 1/180	718 (СР № 32)	180	4,393	6,558	23,911	172,232	0,083	0	0,072	3,096	112,046	77,605	39,521	1,643
5 Кисель фруктово-ягодный 1/200	610 (СР № 39)	200	0,072		31,700	127,088		42		8,424	0,005	1,800	0,037	
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40		40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	0,900
7 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	
<i>Итого:</i>			31,082	31,433	136,385	952,765	0,405	42	0,327	13,542	235,257	414,898	183,345	7,712
<b>Всего:</b>			45,73	48,844	210,727	1465,42	0,650	42	0,434	15,489	632,987	793,948	273,149	12,013

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

1 Макароны отварные с сыром 1/180/20	767 (СР № 304)	200	12,400	10,802	48,938	342,573	0,124	0	0,067	1,598	221,303	183,531	72,509	1,174
2 Яйцо вареное шт 1/40	11 (СР № 299)	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3 Печенье вислое 1/20 /комплекс/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0		5,200	16,800	6,000	0,280	
4 Какао с молоком 1/200	760 (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
<i>Итого:</i>			18,795	14,905	77,686	520,064	0,115	0	0,173	1,331	298,263	246,996	41,491	1,664

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

1 Салат из свежих овощей с маслом 1/100	1114 (СР № 20)	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2 Суп овсяной со сметаной на бульоне 1/250	1434 (СР № 99)	250	4,926	9,974	17,134	178,006	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3 Бульон с курицей 1/250	423 (СР № 201)	250	26,344	12,568	56,481	444,406	0,071	0	0,400	4,659	31,985	143,324	71,970	1,347

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**

**Всего:**



Всего:		49,241	45,581	167,927	1378,889	0,979	95,933	0,437	13,358	364,199	959,136	327,052	14,285
19 день													

**каширак**

Каши овсяная молочная с маслом 1/200	694 (СР № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
Бутерброд ГОРЧИЦЫ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР №3)	50	5,956	7,984	12,260	144,720	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370	1,360
Фрукты свежие(У)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	81,65	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Чай заварной с сахаром 1/200	635 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539	
<b>Итого:</b>			13,254	16,8	68,384	497,75	0,262	0	0,133	2,610	312,623	393,303	98,868	4,491

**Мед**

Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (СР № 19)	100	0,590	8,136	3,652	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
Суп гороховый на бульоне 1/250	764 (СР № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
Плов с курицей 1/250	443 (СР № 29)	250	22,323	12,910	56,978	433,390	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 382)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
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	
<b>Итого:</b>			35,448	30,233	129,194	930,665	0,688	42	0,617	12,915	161,853	593,607	235,125	8,194
<b>Всего:</b>			48,702	47,033	197,578	1428,415	0,950	42	0,749	15,525	474,476	986,909	333,993	12,685

**каширак**

Горошек консервированный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0	0,040	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
Омлет 1/200	706 (СР № 210)	200	16,226	20,644	2,472	260,588	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (СР №1)	40	2,051	7,619	12,325	126,075	0,061	0	0,040	0,790	12,300	61,200	17,140	1,370
Какао с молоком 1/200	707 (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>			22,283	31,103	36,071	513,343	0,169	0	0,367	5,876	259,770	439,204	64,840	5,189

**Мед**

Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР № 20)	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,058	8,929	20,589	182,951	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
Оладьи из пшена в белом соусе 1/80/20	712 (СР № 282)	100	13,340	10,036	23,065	235,944	0,036	0	0,508	3,128	25,251	223,720	16,298	4,603
Картофельное пюре с маслом 1/180	720 (СР № 312)	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
Кисель фруктов-ягодный 1/200	670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42		8,424	0,005	1,800	0,037	
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
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	
<b>Итого:</b>			26,936	33,656	129,578	928,96	0,427	0	0,763	10,780	186,524	535,180	131,901	10,602
<b>Всего:</b>			49,219	64,759	165,649	1442,303	0,596	0	1,130	16,656	446,294	974,384	196,741	15,791

Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

Приложение № 1

День	Принем пищи	Замениваемый салат	№ реп	Сезонный салат
1 пн	Обед	Салат Витаминный с морковью	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
2 вт	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
4 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Обед	Салат из свежих помидор с луком	1446 (967)	Салат Степной из вареных овощей
6 сб	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1817 (29)	Салат из сырых овощей
7 пн	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат Морковный с чесноком
8 вт	Обед	Салат Витаминный с морковью	1809 (67)	Винегрет овощной
9 ср	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
10 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1678	Салат морковный с чесноком
11 пт	Обед	Салат из свежих огурцов	1672	Салат из сырых овощей
12 сб	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	268 (41)	Салат картофельный с капустой