

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА
 2020 -2021 г.г.



№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)									
		Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г		В1	С	А	Минеральные вещества	Р	Мг				

Завтрак														
1	Макароны отварные с 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
2	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
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500
Итого:														
				17,481	14,659	69,556	480,074	0,115	0	0,173	1,331	298,263	246,996	41,491

Обед														
1	Салат Витаминный 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
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056
3	Тертая куриная в соусе 1/80	1763 (СР № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714
4	Каша 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
5	Сок фруктовый разливной 1/200	-	200			26,000	104,300		0		8,424	0,005	1,800	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	
7	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	
Итого:														
				28,370	21,743	125,493	811,143	0,510	0	0,953	10,712	114,681	470,378	227,253
Всего:														
				45,851	36,402	195,049	1 291,217	0,626	0	1,125	12,043	412,944	717,374	268,744

Завтрак														
1	Горошек консервированный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0	0,040	4,000	12,400	4,200	
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000
3	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
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,836	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
Итого:														
				16,595	24,654	35,038	488,412	0,146	0	0,285	4,617	183,206	325,373	46,380
Обед														
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (СР № 113)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	0		1,689	25,154	57,651	22,708
3	Плов с мясом 1/200	1692 (СР № 265)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	0	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020
4	Компот из яблок 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36		21,000	19,356	8,200	
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	
6	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	
Итого:														
				20,334	27,916	118,420	806,259	0,836	36	0,322	8,186	135,786	472,414	151,687
Всего:														
				36,929	52,569	153,458	1 234,671	0,983	36	0,606	12,803	318,991	797,786	198,067

03 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694
2	Творог натуральный зерненный 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200,5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
4	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000
Итого:				19,048	17,251	61,369	496,925	0,192	0	0,341	1,030	262,423	201,303	63,258

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
3	Макаронник с курицей 1/200	509 (СР № 285)	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	0	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400
5	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700
6	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	22,800
Итого:				30,139	19,944	108,466	763,914	0,345	36	0,337	9,185	125,417	339,866	133,170
Всего:				49,187	37,195	169,835	1 210,839	0,537	36	0,679	10,215	387,840	541,168	196,428

Завтрак

1	Кукурруза консервированная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600
2	Сосиска отварная 1/50	172 (СР № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500
3	Каша 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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664
Итого:				15,495	17,141	64,152	482,861	0,401	0	0,021	4,464	68,133	322,903	144,965

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728 (СР № 259)	200	13,135	21,457	40,705	408,468	0,627	0	0,320	3,780	41,440	200,145	57,908
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700
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
6	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	22,800
Итого:				24,337	33,848	106,007	826,007	0,972	36	0,491	9,546	128,490	421,782	137,960
Всего:				39,832	50,989	170,159	1 298,868	1,373	36	0,513	14,010	196,623	744,685	282,925

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)		5,963	7,465	29,098	207,429	0,020	0			8,000	12,900	4,200
2	Булгурбород ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30 5/15	14 (СР №3)	50	5,956	7,984	12,260	744,72	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040

4	Фрукты свежие(У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,6	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500	
<i>Итого:</i>				8,975	10,006	51,844	512,605	0,138	0	0,066	1,107	286,536	242,997	56,110

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112 (СР № 23)	60	0,386	4,908	7,009	73,749	0,033	0	0,005	2,321	11,218	16,826	10,928
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988
3	Капустя тушеная 1/150	1718 (СР № 321)	150	3,660	5,465	19,925	143,527	0,069	0	0,060	2,580	93,372	64,671	32,934
4	Тертая куриная в соусе 1/80	1763 (СР № 501)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714
6	Хлеб фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	
<i>Итого:</i>			40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	
Всего:				24,801	22,721	116,316	768,952	0,338	36	0,269	10,036	193,815	347,830	149,564
06 день				33,776	32,726	168,160	1281,557	0,476	36	0,335	11,143	480,351	590,827	205,674

Завтрак

1	Макароны отварные с 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
2	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
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500
<i>Итого:</i>				17,481	14,659	69,556	480,074	0,115	0	0,173	1,331	298,263	246,996	41,491

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР № 99)	200	3,941	7,979	13,707	142,405	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748
3	Булгур с курицей 1/200	1423 (СР № 29)	200	21,075	10,054	45,185	355,524	0,057	0	0,320	3,727	25,588	114,659	57,576
4	Сок фруктовый разливной 1/200	-/-	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800
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	
6	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	
<i>Итого:</i>				29,397	23,628	117,004	798,258	0,252	0	0,503	9,210	104,974	286,784	118,836
07 день				46,878	38,287	186,560	1 278,332	0,368	0	0,676	10,541	403,237	533,780	160,327

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,763	7,255	27,838	195,699	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794
2	Творог натуральный зерненный 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	144 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
4	Печенье вешевое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000
<i>Итого:</i>				17,608	16,171	61,519	482,045	0,159	0	0,341	0,310	258,823	201,303	59,358

Обед

1	Салат витаминный 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
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	0	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348
3	Тертая мясная в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	8,137	13,054	16,122	214,523	0,340	0	0,032	1,655	15,357	95,228	18,838
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1169 (СР № 309)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099	0	0,021	1,265	17,753	52,943	9,591

5	Компот из изюма 1/200	1261 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,879	102,030	0,030	36		21,000	19,356	8,200	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400
7	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
<i>Итого:</i>				22,933	29,258	126,267	860,127	0,668	36	0,947	8,051	128,859	351,396	108,259
Всего:				40,541	45,429	187,787	1 322,172	0,827	36	1,288	8,361	387,682	552,699	167,617

Завтрак

1	Кукуруза коне порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600
2	Сосиска отварная 1/50	172 (СР № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500
3	Каша 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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
<i>Итого:</i>				17,129	18,622	68,700	510,916	0,401	0	0,035	4,471	135,541	372,850	150,341

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1732 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
3	Рыба тушеная 1/80	1453 (СР № 229)	80	12,397	4,617	4,219	108,016	0,098	0	0,147	1,676	30,654	183,765	30,613
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	0	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999
6	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36		0,040	12,200	2,206	3,700
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
7	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
<i>Итого:</i>				25,598	21,710	87,041	745,943	0,462	36	0,389	6,872	191,399	466,332	134,705
Всего:				42,728	40,332	155,740	1 156,860	0,863	36	0,425	11,343	326,939	839,182	285,046

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ 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
3	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
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664
<i>Итого:</i>				13,254	16,800	68,384	497,75	0,254	0	0,093	2,120	337,823	357,603	98,228

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708
3	Плов с курицей 1/200	1443 (СР № 291)	200	17,858	10,328	45,582	346,712	0,224	0	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480
4	Компот из яблок 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700
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
6	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

Итого:	29,061	22,719	110,884	764,251	0,569	36	0,491	9,887	132,350	494,141	192,532
Всего:	42,315	39,519	179,269	1 242,001	0,822	36	0,584	12,007	470,173	851,743	290,760

10 день

Завтрак

1	Горошек коне порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0	0,040	4,000	12,400	4,200	
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000
3	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
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500
Итого:				18,227	25,942	35,453	488,196	0,148	0	0,290	4,616	230,780	373,579	59,840

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512
2	Ворш со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988
3	Опальи из печени в белом соусе 1/80	1713 (СР № 282)	80	10,162	8,322	17,706	186,370	0,029	0	0,386	2,482	21,881	170,380	12,578
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	0	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999
5	Кисель фруктов-ягодный 1/200	1670 (СР № 339)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	11,400
7	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	22,800
Итого:				21,850	25,942	114,342	778,245	0,367	36	0,588	8,175	154,532	442,081	111,077
Всего:				40,076	51,884	149,795	1 226,441	0,515	36	0,879	12,791	385,312	815,660	170,917