



Генеральный директор
"Комбинат Питания"

Овик А. И.
2022 г.



**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся МБОУ СОШ
2022 г.**

Сезон: Весна

По рекомендации СанПин 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи принт 2011г.

Возрастная группа : 12 лет и старше ; 55-60 % от суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал/дл	Витаминизация для суточного рациона	Витамины (мг)					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	694 (СР № 17)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Булгурбород с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,129	0	0,072	0,217	152,438	93,039	20,590	1,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
Итого:			555	18,872	23,685	97,368	678,125	0,503	0	0,137	1,594	390,804	369,816	115,748	4,541

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	0	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Свекольник на бульоне 1/250		250	4,947	7,979	14,828	150,915	0,074	0	0,207	2,477	45,593	55,992	27,910	1,519
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	815 (СР № 26)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макаронны отварные с маслом 1/180		180	8,218	7,163	55,077	317,646	0,134	0	4,431	21,638	70,097	13,039	1,317	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	670 (СР № 35)	180	0,065		28,548	114,451		42		7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Итого:			850	31,292	31,104	142,607	975,530	0,767	42	0,679	13,036	137,774	300,284	98,994	6,280
Всего:				52,189	56,639	295,725	1 901,407	1,395	42	0,817	14,950	572,578	716,600	238,742	13,046

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (СР № 59)	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	696 (СР № 26)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Рис отварной с маслом 1/180		180	4,410	6,609	48,510	271,158	0,214	0	3,276	48,024	208,001	77,076	1,380	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	675 (СР № 37)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
Итого:			550	21,479	19,740	102,580	673,891	0,800	0	0,584	7,702	85,722	326,399	124,254	4,555

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	0	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Омлет 1/170		170	13,821	17,547	2,072	221,500	0,071	0	0,261	4,284	98,566	223,126	17,000	2,629
3	Чай заварной с сахаром 1/180	675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Фрукты свежие по сезону (к)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			560	17,063	19,551	46,647	430,801	0,264	0	0,813	5,279	155,617	268,448	60,541	6,268

Обед

1	Салат Мозайка 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	0	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Свекольник на бульоне 1/250		250	4,947	7,979	14,828	150,915	0,074	0	0,207	2,477	45,593	55,992	27,910	1,519
3	Плов с курицей 1/250	443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из изюма 1/180	201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	42			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	31,366	26,244	119,428	839,376	0,581	42	1,019	10,935	149,507	504,195	217,659	6,979
Всего:				50,454	47,646	221,825	1 517,930	0,970	42	1,832	16,534	349,124	819,144	302,200	15,472

55-60 % от суточного рациона (завтрак 20-25 %, обед 30-35 %)

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				532,85	516,37	2343,21	17797,27	85	420	496	60	665	667	1653	100
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				53,28	51,64	234,32	1779,73	8,50	42,00	49,60	6,00	66,50	66,70	165,30	10,00

Белки, г Жиры, г Гливоды, г

В1
Витамин
изация С
60% от
суточного
рациона

А

D

Са

P

Mг

Fe