

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся (начальная школа)
средних образовательных учреждения Калининградской области
2020 -2021 г.г.**

Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация от 7 до 11 лет ; 55-60 %
суточного рациона

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Fe
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	

01 день

Завтрак

1	Макароны 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
2	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
3	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
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	0,586
Итого:				18,795	14,905	77,686	520,064	0,115	0	0,173	1,331	298,263	246,996	41,491	1,664

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	0,361
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	0,997
3	Тефтеля	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	0,940

	куриная в соусе 1/80														
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (CP № 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
5	Сок фруктовый разливной 1/200	-/-	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800	0,037
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	0,900
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	1,800
Итого:				28,370	21,743	125,493	811,143	0,510	0	0,953	10,712	114,681	470,378	227,253	8,608
Всего:				47,165	36,648	203,179	1331,207	0,626	0	1,125	12,043	412,944	717,374	268,744	10,272

02 день

Завтрак

1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/150	1706 (CP № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (CP №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
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:				16,595	24,654	35,038	488,412	0,146	0	0,285	4,617	183,206	325,373	46,380	3,943

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (CP № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (CP № 115)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	0		1,689	25,154	57,651	22,708	0,866

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	1,997
4	Компот из изюма 1/200	1201 (Ср № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36			21,000	19,356	8,200	0,497
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
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	1,800
Итого:				20,334	27,916	118,420	806,259	0,836	36	0,322	8,186	135,786	472,414	151,687	6,364
Всего:				36,929	52,569	153,458	1 234,671	0,983	36	0,606	12,803	318,991	797,786	198,067	10,307

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	1,222
2	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
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	0,100
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	0,569
4	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
Итого:				496,925	496,925	496,925	496,925	0,192	0	0,341	1,030	262,423	201,303	63,258	2,171

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	0,177
---	---------------------------------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	-------	-------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (CP № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с курицей 1/200	1509 (CP № 285)	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	0	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
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	0,900
5	Компот из яблок 1/200	1690 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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	1,800
Итого:				30,139	19,944	108,466	763,914	0,345	36	0,337	9,185	125,417	339,866	133,170	6,340
Всего:				527,064	516,869	605,391	1260,839	0,537	36	0,679	10,215	387,840	541,168	196,428	8,512

04 день

Завтрак

1	Кукуруза конс 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 (CP № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500	0,900
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (CP № 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
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	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:				15,495	17,141	64,152	482,861	0,401	0	0,021	4,464	68,133	322,903	144,965	6,812

Обед

1	Салат из свежих огурцов и	182 (CP № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
---	---------------------------	---------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	-------	-------

	помидоров с маслом 1/60														
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	1,847
3	Жаркое 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	2,573
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	0,147
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
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	1,800
Итого:				24,337	33,848	106,007	826,007	0,972	36	0,491	9,546	128,490	421,782	137,960	7,532
Всего:				39,832	50,989	170,159	1 298,868	1,373	36	0,513	14,010	196,623	744,685	282,925	14,344

05 день

Завтрак

1	Каша пшенная 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	0,300
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР №3)	50	5,956	7,984	12,260	144,72	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370	1,360
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	0,114
4	Фрукты свежие(v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,6	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				8,975	10,006	51,844	512,605	0,138	0	0,066	1,107	286,536	242,997	56,110	3,649

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	0,378
---	---------------------------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	---	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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	1,193
3	Капуста 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	1,369
4	Тефтеля 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	0,940
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800	0,037
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	0,900
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	1,800
Итого:				24,801	22,721	116,316	768,952	0,338	36	0,269	10,036	193,815	347,830	149,564	6,617
Всего:				33,776	32,726	168,160	1281,557	0,476	36	0,335	11,143	480,351	590,827	205,674	10,266

06 день

Завтрак

1	Макароны 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
2	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
3	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
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	0,586
Итого:				18,795	14,905	77,686	520,064	0,115	0	0,173	1,331	298,263	246,996	41,491	1,664

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	0,177
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	0,823
3	Булгур с курицей 1/200	1423 (СР № 291)	200	21,075	10,054	45,185	355,524	0,057	0	0,320	3,727	25,588	114,659	57,576	1,078
4	Сок фруктовый разливной 1/200	-/-	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800	0,037
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
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	1,800
Итого:				29,397	23,628	117,004	798,258	0,252	0	0,503	9,210	104,974	286,784	118,836	4,814
Всего:				48,192	38,533	194,69	1318,322	0,368	0	0,676	10,541	403,237	533,780	160,327	6,478

07 день

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	0,772
2	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
3	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	0,100
4	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	0,569
5	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280

Итого:	18,922	16,417	69,649	502,035	0,159	0	0,341	0,310	258,823	201,303	59,358	1,721
---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	----------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

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	0,361
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	1,133
3	Тефтеля 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	0,852
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099	0	0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36			21,000	19,356	8,200	0,497
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	0,900
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	1,800
Итого:				22,933	29,258	126,267	860,127	0,668	36	0,947	8,051	128,859	351,396	108,259	6,521
Всего:				41,855	45,675	195,916	1362,162	0,827	36	1,288	8,361	387,682	552,699	167,617	8,243

08 день

Завтрак

1	Кукуруза конс 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	0,900
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	3,573
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	1,800

5	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	0,114
Итого:				17,129	18,622	68,700	510,916	0,401	0	0,035	4,471	135,541	372,850	150,341	6,387

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	0,304
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	0,919
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	0,696
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	1,231
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	0,487
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
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	1,800
Итого:				25,598	21,710	87,041	745,943	0,462	36	0,389	6,872	191,399	466,332	134,705	6,567
Всего:				42,728	40,332	155,740	1 156,860	0,863	36	0,425	11,343	326,939	839,182	285,046	12,953

09 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	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и	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

	твердым сыром 1/30/5/15														
3	Фрукты свежие(v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	81,65	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:				13,254	16,800	68,384	497,75	0,254	0	0,093	2,120	337,823	357,603	98,228	4,996

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (CP № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/200	1443 (CP № 291)	200	17,858	10,328	45,582	346,712	0,224	0	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (CP № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
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	1,800
Итого:				29,061	22,719	110,884	764,251	0,569	36	0,491	9,887	132,350	494,141	192,532	7,036
Всего:				42,315	39,519	179,269	1 242,001	0,822	36	0,584	12,007	470,173	851,743	290,760	12,033

10 день

Завтрак

1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/150	1706 (CP № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (CP №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

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	0,586
Итого:				18,227	25,942	35,453	488,196	0,148	0	0,290	4,616	230,780	373,579	59,840	4,416

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	0,177
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	1,193
3	Оладьи 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	3,483
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	1,231
5	Кисель фруктово- ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800	0,037
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	0,900
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	1,800
Итого:				21,850	25,942	114,342	778,245	0,367	36	0,588	8,175	154,532	442,081	111,077	8,820
Всего:				40,076	51,884	149,795	1 226,441	0,515	36	0,879	12,791	385,312	815,660	170,917	13,236

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся (старшая школа)
средних образовательных учреждения Калининградской области
2020 -2021 г.г.**

Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация от 11лет ; 55-60

% суточного рациона

	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	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767 (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
2	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
3	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
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	0,586
Итого:					21,3	17,148	85,842	582,903	0,136	0	0,187	1,604	351,813	287,584	46,159

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/100	87 (СР №49)	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
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	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	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	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (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
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003		0						
6	Хлеб ржано-	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

	пшеничный 1/40														
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
Итого:					35,015	29,450	137,368	954,577	0,611	0	1,483	14,106	133,490	567,208	277,547
Всего:					56,315	46,598	223,21	1537,48	0,748	0	1,670	15,710	485,303	854,792	323,706

02 день

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706 (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
2	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
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	1,370
4	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	0,114
Итого:					20,651	29,815	35,656	493,559	0,167	0	0,361	5,877	212,196	390,998	51,380

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (Ср № 45)	100	1,369	4,091	4,416	59,952	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (Ср № 115)	250	2,892	4,469	26,421	157,477	0,131	0		2,112	31,443	72,064	28,385	1,082
3	Плов с мясом 1/250	1692 (Ср № 265)	250	16,028	26,323	56,718	527,883	0,707	0	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Компот из изюма 1/200	1201 (Ср № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
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
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	0,900
Итого:					24,665	35,710	136,814	967,311	1,015	42	0,403	10,346	169,687	563,488	182,575
Всего:					45,317	65,525	172,470	1460,871	1,182	42	0,764	16,224	381,883	954,486	233,955

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	1,222
2	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
3	Творог зерненный 1/140	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300	0,100

	(ЗФ)															
2	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	0,569	
4	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280	
Итого:						20,362	17,497	69,499	516,915	0,192	0	0,341	1,030	262,423	201,303	63,258

Обед

1	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	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,098	8,939	16,799	268,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149	
3	Макаронник с курицей 1/250	1509 (СР № 285)	250	27,088	8,897	64,606	446,851	0,188	0	0,200	4,546	44,469	209,125	85,063	2,572	
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487	
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	
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	0,900	
Итого:						36,822	26,749	126,094	992,406	0,406	42	0,424	12,015	153,616	400,983	160,118
Всего:						55,870	44,000	187,464	1 369,331	0,598	42	0,765	13,045	416,039	602,286	223,376

04 день

Завтрак

1	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	0,900	
2	Кукуруза конц порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600		
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (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	
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	1,800	
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	0,539	
Итого:						16,826	18,249	70,161	512,193	0,446	0	0,026	5,173	72,534	354,734	166,245

Обед

1	Салат из свежих огурцов 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	1764 (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	1728 (СР № 259)	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 з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	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
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	0,900
Итого:				29,544	44,144	123,097	1 007,860	1,192	42	0,617	12,489	157,028	503,159	166,910	
Всего:				46,370	62,393	193,258	1 520,053	1,638	42	0,642	17,662	229,562	857,893	333,155	

05 день

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	200	5,963	7,465	29,098	207,429	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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	1,360
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	0,114
4	Фрукты свежие(в)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:				14,648	17,411	74,342	512,655	0,245	0	0,107	1,947	397,731	379,050	89,804	

Обед

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	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
3	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	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	Капуста тушеная 1/180	1718 (CP № 321)	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	1670 (CP № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
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	1,800
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
Итого:					30,672	31,193	133,467	937,296	0,405	42	0,327	13,542	235,257	414,898	183,345
Всего:					45,321	48,604	207,809	1 449,951	0,650	42	0,434	15,489	632,987	793,948	273,149

06 день

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/150/15	1116 (CP № 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
2	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
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	0,100
3	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 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
Итого:					18,795	14,905	77,686	520,064	0,115	0	0,173	1,331	298,263	246,996	41,491

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (CP № 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 овощной со сметаной на бульоне 1/250	1454 (CP №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	Булгур с курицей 1/250	1423 (CP № 291)¶	250	26,344	12,568	56,481	444,406	0,071	0	0,400	4,659	31,985	143,324	71,970	1,347
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (CP №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003		0						
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
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	0,900
Итого:					35,824	31,375	127,375	935,168	0,292	0	0,632	12,056	120,583	335,176	140,875
Всего:					53,305	46,033	196,931	1 415,243	0,407	0	0,804	13,387	418,845	582,172	182,366

07 день

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	0,772
2	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
2	Творог зерненный 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300	0,100
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	0,569
4	Печенье весовое 1/30 /комплексы/		30	2,220	2,820	21,930	121,980	0,039	0			7,800	25,200	9,000	0,420
Итого:					19,662	17,357	76,959	542,695	0,172	0	0,341	0,310	261,423	209,703	62,358

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/100	87 (СР №49)	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,798	8,929	20,464	181,411	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323 (СР № 279)	100	10,689	17,084	20,968	280,381	0,445	0	0,032	2,143	18,547	123,542	23,909	1,097
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	7,140	5,482	48,938	273,653	0,118	0	0,025	1,518	21,303	63,531	11,509	1,174
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
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	1,800
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
Итого:					28,056	38,430	145,850	1 041,497	0,826	42	1,475	10,465	156,017	418,031	131,723
Всего:					47,718	55,787	222,809	1584,19	0,998	42	1,817	10,775	417,440	627,734	194,081

08 день

Завтрак

1	Кукуруза конс 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	0,900
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (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
4	Кофейный напиток с	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	0,114

	молоком 1/200														
5	Хлеб 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
Итого:					18,461	19,730	74,709	550,248	0,446	0	0,040	5,180	139,942	404,681	171,621

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (CP № 45)	100	1,369	4,091	4,416	59,952	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,098	8,939	16,799	268,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Рыба тушеная 1/100	1818 (CP № 229)	100	16,381	6,144	4,219	137,695	0,127	0	0,150	2,212	37,944	241,365	39,033	0,864
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 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
5	Компот из яблок 1/200	1690 (CP № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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	1,800
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
Итого:					30,781	25,849	93,217	828,64	0,533	94,188	0,398	8,178	224,258	554,455	155,431
Всего:					49,242	45,579	167,926	1 278,888	0,979	95,933	0,437	13,358	364,199	959,136	327,052

09 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (CP № 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (CP №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
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (CP №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
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:					14,330	23,969	67,284	542,175	0,262	0	0,133	2,610	312,623	393,303	98,868

Обед

1	Салат из свежих огурцов 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	1764 (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	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,323	12,910	56,978	433,390	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	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
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	0,900
Итого:					35,448	30,233	129,193	930,665	0,688	42	0,617	12,915	161,853	593,607	235,125
Всего:					49,778	54,202	196,478	1 472,840	0,950	42	0,749	15,525	474,476	986,909	333,993

10 день

Завтрак

1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/200	1706 (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
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	1,370
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	0,586
Итого:					22,283	31,103	36,071	513,343	0,169	0	0,367	5,876	259,770	439,204	64,840

Обед

1	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
2	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
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80/20	1712 (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
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (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
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

	пшеничный 1/40														
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>					26,937	33,656	129,577	928,960	0,427	0	0,763	10,780	186,524	535,180	131,901
<i>Всего:</i>					49,220	64,759	165,648	1 442,303	0,596	0	1,130	16,656	446,294	974,384	196,741