

Согласовано

Начальник ГОУ Роспотребнадзора
по Калининградской области
в Черниковском, Озерском, Гвардейском районах

"16" _____ 2020г.

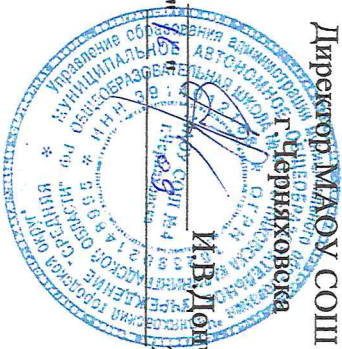
П.В.Иваниш

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 4
г. Черниговска

"16" _____ 2020г.

И.В.Донченко



Утверждаю

Генеральный директор
ООО "Комбинат питания"

"16" _____ 2020г.

А.И.Воловик

Примерный двухнедельный рацион (10 дней)
питания учащихся для МАОУ СОШ г. Черниговска и Черниковского района
2020-2021 г.г.
начальная школа

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
для учащихся общеобразовательных учреждений Калининградской области
Черняховского ГО 2020-2021г.г.
(начальная школа)**

Сезон: ранняя Осень с Приложениемми 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 10 лет ; 55-60 % суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,к кал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки,	Жиры,	Глиеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

01 день

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 24)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Макароны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 30)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099	0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978	
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие(у)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				15,511	17,052	85,278	556,621	0,339	38,080	0,072	2,717	91,152	237,996	63,407	5,666

Обед

1	Салат Витаминный 1/60	87 (СР №49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тертая куриная в соусе 1/80	763 (СР № 30)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	1,881	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /тарнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				26,708	23,745	113,461	774,379	0,493	23,857	1,428	11,387	134,655	449,546	234,873	8,594
Всего:				42,220	40,797	198,738	1 330,999	0,832	61,937	1,501	14,103	225,807	687,543	298,280	14,260

02 день

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30	716 (СР № 26)	80	18,623	2,400	3,805	111,315	0,058	1,552	0,056	0,663	12,659	124,865	63,058	1,129
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /тарнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		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			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
6	Печенье весовое 1/50/комплексн/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:				35,353	17,157	108,647	730,417	0,368	4,232	0,649	4,851	183,411	444,449	218,502	6,188

Салат из свежей капусты со свежим огурцом															
1	1/60	752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,30
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	150 (СР № 11)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	8,842		1,689	25,154	57,651	22,708	0,86
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	702 (СР № 25)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,47
4	Компот из яблок 1/200	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				23,065	16,277	101,371	644,236	0,497	62,688	0,322	7,820	126,198	392,191	158,535	6,395
Всего:				58,418	33,434	210,018	1374,653	0,865	66,920	0,971	12,671	309,609	836,641	377,037	12,582
03 день															

Завтрак

Салат из свежих огурцов с маслом 1/60															
1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Плов с мясом 1/200	692 (СР № 26)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	2,400	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200*	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,010	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие(в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				16,445	21,946	87,005	611,312	0,719	46,960	0,323	5,266	102,388	370,873	123,084	5,797

Обед

Салат из свежих огурцов с маслом 1/60															
1	Пш из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	134,433	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с мясом 1/200	609 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 34)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				22,012	31,315	96,039	754,034	0,695	29,160	0,337	8,835	122,471	303,714	87,142	5,756
Всего:				38,457	53,260	183,044	1 365,346	1,414	76,120	0,661	14,101	224,859	674,587	210,226	11,553
04 день															

Завтрак

Кукуруза консервированная 1/20															
1	Кукуруза консервированная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0,960		8,400	8,200	2,600		
2	Оладьи из печени в белом соусе 1/50/30	719(СР № 282)	80	8,833	8,907	15,797	178,677	0,028	13,267	0,334	2,412	23,397	147,345	11,237	2,969
3	Капша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 30)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226			0,021	3,544	22,005	159,153	106,401
4	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	3,573
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	0,586
6	Фрукты свежие(в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,800
Итого:				22,594	18,117	93,266	626,496	0,375	50,527	0,375	7,082	219,512	512,402	177,538	10,178

Обед

Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60															
1	Маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	8,033	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	440 (СР № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/80	766(СР №23)	80	9,786	8,110	17,298	181,330	0,061	1,194	0,024	2,978	25,584	109,392	20,720	0,615

4	Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 31)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	25,943	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Компот из ягод 3/м 1/200	658 (СР № 34)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				21,509	25,546	90,226	676,848	0,408	45,941	0,207	9,600	147,731	380,528	119,903	5,669
Всего:				44,103	43,663	183,492	1 303,344	0,783	96,468	0,582	16,681	367,243	892,930	297,441	15,847

05 день

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Гуляш мясной 1/100	3 (СР № 251)	100	12,220	18,490	6,323	240,576	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 30)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Печенье весовое 1/50/комплексн/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:				24,858	28,319	116,165	818,959	0,797	3,400	0,024	3,377	75,751	300,229	73,480	5,156

Обед

1	Салат из помидоров с луком 1/60	112 (СР № 23)	60	0,386	4,908	7,009	73,749	0,033	12,913	0,005	2,321	11,218	16,826	10,928	0,378
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета куриная в соусе 1/80	750 (СР № 29)	80	12,846	6,708	17,438	181,508	0,051	1,580	0,032	2,821	13,546	87,432	40,583	0,878
4	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 30)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				23,845	24,611	119,931	796,605	0,430	22,767	0,236	9,035	124,579	439,023	166,118	5,700
Всего:				48,703	52,930	236,096	1 615,564	1,227	26,167	0,260	12,412	200,329	739,252	239,598	10,856

06 день

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Каша гречневая с мясом 1/200	89 (СР № 29)	200	15,500	21,582	42,774	427,330	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 38)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие(у)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				22,344	25,234	89,218	673,335	0,731	46,200	0,343	7,957	197,634	434,691	176,772	7,672

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	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	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР № 255)	100	13,890	10,268	6,999	175,972	0,012	24,324	0,607	2,969	24,063	242,526	15,716	5,214
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 30)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Завтрак

1	Кукруза конс порционна 1/20	115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0,960			8,400	8,200	2,600	
2	Соуска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 24)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие(в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				18,053	19,545	80,090	568,474	0,442	36,925	0,083	4,983	164,412	394,054	163,693	7,721

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	8,033	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Макаронник с мясом 1/200	609 (СР № 28)	200	15,299	18,737	51,445	435,609	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				24,746	30,879	104,560	795,139	0,844	21,275	0,331	9,053	119,679	352,786	102,074	6,432
Всего:				42,799	50,424	184,650	1 363,613	1,287	58,200	0,415	14,037	284,091	746,840	265,767	14,153

10 день**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	5,433	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная в соусе 1/50/30	128 (СР № 268)	80	7,386	12,852	15,647	207,794	0,273	0,780	0,048	2,354	13,421	67,714	11,690	0,712
3	Рис отварной с маслом 1/150	700 (СР № 304)	150	3,980	5,171	32,776	193,562	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Печенье весовое 1/50/комплекс/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:				18,053	23,284	117,483	751,695	0,626	3,680	0,072	3,766	100,229	375,473	122,905	5,025

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	1,906	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	439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	702 (СР № 254)	200	17,308	9,668	40,512	318,292	0,246	35,336	0,320	3,880	39,172	201,601	90,568	2,478
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 355)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				23,981	22,157	102,908	706,972	0,410	52,096	0,497	9,163	121,918	356,566	150,368	6,134
Всего:				42,034	45,441	220,391	1 458,668	1,036	55,776	0,570	12,929	222,147	732,039	273,273	11,159