

«Согласовано»

Начальник, главный государственный санитарный врач
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Калининградской области
В Зеленоградском, Светлогорском, Балтийском
районах и Светловскому городскому округу

С.Р. Гайфулин

2016г.

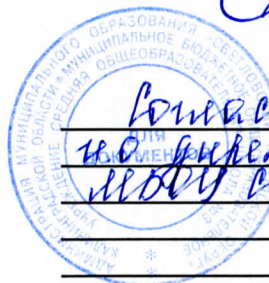


"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кененсарина

17 августа 2016 г.



Вознаграждение:
на директора
МБОУ СОШ №3
Светлый
Кененсарина Д.А.
от 10.08.2016 г.

**Примерный двухнедельный рацион (12 дней) питания учащихся
МБОУ СОШ №3 г. Светлый
возрастная категория с 7 до 11 лет
2016-2017 г.г.**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.
На основании СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 день (понедельник)															
Завтрак															
1 Каша овсяная молочная с маслом	12	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6	
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	20/5/15	6,2	8,4	15,4	162	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2	
3 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158	
Итого:			15,46	21,7	81,82	584,42	0,21	0	0,08	0,624	374,5	373,683	56,3	1,958	
Обед															
1 Салат из квашеной капусты с луком	162	60	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0		23,18	42,95	19,04	0	
2 Рассольник Ленинградский со сметаной	26	200	6,6	9	19,9	187	0,105	0	0	0	47,48	118,9	29,63	1,45	
3 Сосиска отварная с соусом	334	80	6	12,5	3,9	152,1	0	0	0	0	30,28	199,37	42	2,5	
4 Каша гречневая с маслом	30	150	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57	
5 Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6	
6 Хлеб ржано-пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
Итого:			23,8	33,1	105,39	814,66	0,401	36	0,01	0,688	151,09	569	212,02	8,72	

Всего:			39,26	54,8	187,21	1399,1	0,611	36	0,09	1,312	525,59	942,683	268,32	10,678	
2 день (вторник)															
<i>Завтрак</i>															
1 Оладьи со сгущённым молоком	221	2/75/30	15,5	15,3	82	527,7	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6	
2 Какао с молоком	36	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5	
<i>Итого:</i>			19,86	18,7	111,36	693,18	0,18	0	0,08	5,018	354,14	381,6	79,1	3,1	
<i>Обед</i>															
1 Салат из свеклы	7	60	0,8	6	4,8	76,4	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79	
2 Суп гороховый	600	200	9,6	8	23,2	203,2	0,214	0	0	2,1	52,6	134,61	39,66	2,2	
3 Биточек рыбный в соусе	48	80	12,13	8,94	11,94	176,74	0	0	0	0	24,14	149,9	22,6	0,6	
4 Макароны отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9	
5 Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	36	0	1,3	51,2	38	29,3	0	
6 Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
<i>Итого:</i>			27,43	32,54	135,14	943,14	0,394	36	0,01	4	178,47	433,01	122,03	5,09	
Всего:			47,29	51,24	246,5	1636,3	0,574	36	0,09	9,018	532,61	814,61	201,13	8,19	

3 день (среда)															
<i>Завтрак</i>															
1 Запеканка творожная с морковью со сгущ. молоком	773	150/20	25,04	12,68	36,8	361,48	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8	
2 Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19	
3 Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158	
<i>Итого:</i>			28,5	18,51	68,8	555,79	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148	
<i>Обед</i>															
1 Салат из моркови	92	60	0,5	6,09	4,16	73,45	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62	
2 Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	539	200	2,1	5,7	17,85	131,1	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27	
3 Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	200	17,33	9,67	40,63	318,87	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22	
4 Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627	
5 Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
<i>Итого:</i>			22,93	21,46	109,64	723,42	0,141	36	0	3,45	192,98	278,256	136,29	5,337	
Всего:			51,43	39,97	178,44	1279,2	0,223	36	0,08	3,53	509,15	631,986	181,86	6,485	

4 день (четверг)															
<i>Завтрак</i>															
1 Сосиска отварная		50	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8	
2 Каша гречневая с маслом	30	150	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57	
3 Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	8,4	37,3	9,3	0,6	
4 Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6	
<i>Итого:</i>			15,2	16,5	70	489,3	0,316	0	0	0	59,16	331,57	137,21	6,57	
<i>Обед</i>															
1 Винегрет овощной	10	60	0,74	6,2	9,06	95	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526	
2 Суп с вермишелью	536	200	6,68	8,61	22,6	194,61	0,11	0	0	0	38,68	95,49	26,8	1,357	
3 Гуляш из курицы/индейки	537	100	16,38	5,1	10,46	153,26	0,054	0	0	0	18,546	115,56	54,58	0,994	
4 Рис отварной с маслом	28	150	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16	
5 Компот из ягод с витамином С	54	200	0	0	16,7	66,8	0	36	0	0	51,2	38	29,3	0	

6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01 ²	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			31,6	26,11	118,12	833,87	0,441	36	0,01	0,6	172,006	487,02	195,65	4,637
	Всего:			46,8	42,61	188,12	1323,2	0,757	36	0,01	0,6	231,166	818,59	332,86	11,207

5 день (пятница)

<i>Завтрак</i>															
1	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	306	2/75/20	18,2	16,9	73,12	517,38	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2	Какао с молоком	36	200/5	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0	132,9	129,3	40,5	1,5
	<i>Итого:</i>			22,56	20,3	102,48	682,86	0	0	0,08	0	377,7	411,3	80,8	3
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	925	60	1,02	3,32	3,46	47,8	0	0	0,002	0	22,2	16,13	8,4	0,2
2	Свекольник со сметаной	268	200	3,74	9,21	15,53	159,97	0,071		0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3	Котлета мясная в соусе	348	80	13,46	16	16,2	262,64	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
4	Макаронь отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			21,92	38,13	103,85	846,25	0,141	36	0,012	0,688	121,17	310,61	74,52	5,42
	Всего:			44,48	58,43	206,33	1529,1	0,141	36	0,092	0,688	498,87	721,91	155,32	8,42

6 день (суббота)

<i>Завтрак</i>															
1	Каша манная молочная с маслом	16	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			13,33	19,39	76,96	535,67	0,029	0	0,08	0,7	349,97	241,73	34,47	0,508
<i>Обед</i>															
1	Салат из сырых овощей (морковь, свекла, капуста)	322	60	0,9	3,3	3,8	48,5	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2	Суп с рисом	89	200	7,1	7,9	22,03	187,62	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
3	Рагу из овощей с курицей/индейкой	163	200	17,33	9,67	40,63	318,87	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			30,33	22,87	108,86	762,59	0,07	36	0,01	2,788	189,38	355,62	152	5,21
	Всего:			43,66	42,26	185,82	1298,3	0,099	36	0,09	3,488	539,35	597,35	186,47	5,718

7 день (понедельник)

<i>Завтрак</i>															
1	Макаронь отварные с сыром	319	150/15	4,6	13,5	37,08	288,22	0	0	0,06	0	319,5	228,93	25,4	0,9
2	Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			7,9	19,2	79,88	523,92	0,002	0	0,08	0,024	406,07	299,96	38,57	1,248
<i>Обед</i>															
1	Салат из моркови	92	60	0,5	6,09	4,16	73,45	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Щи из свежей капусты с картофелем	735	250	8	11	16,5	197	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3	Тефтеля рыбная в соусе	652	80	9	4,5	13,3	129,7	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24

4	Рис отварной с маслом	28	150	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			25,3	27,79	120,26	832,35	0,257	36	0,013	5,95	198,61	639,816	171,83	5,747
	Всего:			33,2	46,99	200,14	1356,3	0,259	36	0,093	5,974	604,68	939,776	210,4	6,995

8 день (вторник)

<i>Завтрак</i>															
1	Каша пшеничная молочная с маслом	156	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Какао с молоком	36	200/5	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0	132,9	129,3	40,5	1,5
	<i>Итого:</i>			16,94	22,19	75,5	569,47	0,127	0	0,08	3,5	403,9	435,8	147,77	4,6
<i>Обед</i>															
1	Салат из свеклы	7	60	0,8	6	4,8	76,4	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2	Суп с клецками	636	200	8,2	9,9	24,12	218,38	0	0	0	2,9	41,03	101,4	25,35	1,3
3	Голубец ленивый в соусе	529	80	6,7	10,9	17,3	194,1	0	0	0	0	22,7	123,7	55,6	1
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	36	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			23,2	31,7	126,47	883,98	0,334	36	0,01	4,8	192,02	422,03	164,82	4,89
	Всего:			40,14	53,89	201,97	1453,5	0,336	36	0,09	4,824	598,09	721,99	203,39	6,138

9 день (среда)

<i>Завтрак</i>															
1	Каша овсяная молочная с маслом	12	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	20/5/15	6,2	8,4	15,4	163,2	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			25,16	23,13	94,82	688,09	0,002	0	0,18	0,824	349,77	338,98	50,9	1,658
<i>Обед</i>															
1	Салат картофельный с морковью и кукурузой	771	60	1	3,46	7,44	64,9	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2	Свекольник со сметаной	268	200	3,74	9,21	15,53	159,97	0,071		0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3	Котлета из индейки в соусе	183	80	15,03	10,2	13,58	206,24	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
4	Макаронные отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			23,47	32,47	105,21	806,95	1,357	36	0,381	16,56	1832,87	2594,39	718,25	25,054
	Всего:			48,63	55,6	200,03	1495	1,359	36	0,561	17,384	2182,64	2933,37	769,15	26,712

10 день (четверг)

<i>Завтрак</i>															
1	Омлет натуральный	63	150	12,38	17,17	2,2	185,95	0	0	0	0	95,97	203,68	16,05	2,32
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	20/5/15	6,2	8,4	15,4	163,2	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
5	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	<i>Итого:</i>			18,58	25,57	37,6	429,15	0,047	0	0	0,6	265,04	314,23	31,98	3,12
<i>Обед</i>															

1	Салат из сырых овощей (морковь, свекла, капуста)	322	60	0,9	3,3	3,8	48,5	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметано	21	200	7,3	9,3	16	176,9	0,088	0	0	0	63,3	95	29	1,4
3	Плов с курицей/индейкой	50	200	23,3	13,25	64,96	472,29	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
4	Компот из ягод с витамином С	54	200	0	0	16,7	66,8	0	36	0	0	51,2	38	29,3	0
5	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			34,5	25,85	121,46	856,49	0,486	36	0,01	0,6	198,95	583,48	243,2	5,4
	Всего:			53,08	51,42	159,06	1285,6	0,533	36	0,01	1,2	463,99	897,71	275,18	8,52

11 день (пятница)

<i>Завтрак</i>															
1	Сосиска отварная		50	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
2	Макаронны отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
3	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	8,4	37,3	9,3	0,6
4	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	<i>Итого:</i>			9,3	20,6	77	530,6	0,09	0	0	0	55,98	221,32	39,56	3,9
<i>Обед</i>															
1	Винегрет овощной	10	60	0,74	6,2	9,06	95	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526
2	Суп с рыбными фрикадельками	563	200	4,23	4,24	17,01	123,12	0,114	0	0	0	36,4	117,43	30,06	1,02
3	Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	200	17,33	9,67	40,63	318,87	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,001	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			25,3	20,11	113,7	736,99	0,22	36	0,001	0,65	177,55	343,956	136,63	4,993
	Всего:			34,6	40,71	190,7	1267,6	0,314	36	0,011	6,769	209,12	817,49	154,14	

12 день (суббота)

<i>Завтрак</i>															
1	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	306	2/75/20	18,2	16,9	73,12	517,38	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2	Яйцо вареное		40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			15,62	21,83	71,02	544,23	0,21	0	0,08	0,624	374,5	373,683	56,3	1,958
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	60	0,9	5,4	3,18	64,92	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2	Суп с рисом	89	200	7,1	7,9	22,03	187,62	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
3	Печень тушеная в соусе	41	100	11,72	6,65	3,8	121,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			26,02	24,85	82,72	658,61	0,224	36	0,011	6,769	153,14	596,17	114,58	10,97
	Всего:			41,64	46,68	153,74	1202,8	0,434	36	0,091	7,393	527,64	969,853	170,88	12,928

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (Завтрак+Обед)
Данные по витаминизации 3-х блюд

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (60% суточного рациона)	
		с 7 до 11 лет	от 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	от 11 лет и старше
1	Компот из сухофруктов	60	70	36	42
1	Компот из яблок	60	70	36	42
3	Компот из яблок и ягод	60	70	36	42
4	Компот из ягод	60	70	36	42
5	Кисель	60	70	36	42

ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 8-10 часовое пребывание
Данные по витаминизации 3-х блюд (школьное питание)

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (65%суточного рациона)	
		с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет	с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет
1	Компот из сухофруктов	50	60	33	38
2	Компот из яблок	50	60	33	38
3	Компот из ягод	50	60	33	38
4	Компот из яблок и ягод	50	60	33	38
5	Кисель	50	60	33	38

ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 12 часовое пребывание
Данные по витаминизации 3-х блюд (школьное питание)

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (100%суточного рациона)	
		с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет	с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет
1	Компот из сухофруктов	50	60	50	60
2	Компот из яблок	50	60	50	60
3	Компот из ягод	50	60	50	60
4	Компот из яблок и ягод	50	60	50	60
5	Кисель	50	60	50	60

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 1 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
3	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком
5	Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	Салат Лебедушка (кваш. капуста, свекла вареная, лук репчатый)
6	Обед	Салат из сырых овощей	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком
7	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком
10	Обед	Салат из сырых овощей	Салат из квашеной капусты
12	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком