

"Согласовано"

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Русский пир"

Иванов И.И.
Иванов И.И.
Иванов И.И.

Кененсаринаова

2021 г.



2021 г.



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
для учащихся общеобразовательных учреждений Балтийского ГО

(начальная школа)

2021 г.

Сезон: Весна

По рекомендациям СанПин 2.3./2.4.3590-20 ; СанПин 2.4.3648-20

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

Возрастная группа с 7 до 11 лет ; 50-60 % суточного рациона

	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	Витамин С мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
01 день								
Завтрак								
1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	30	0,934	1,298	6,446	41,203	2230 (СР № 306)	
2	Макаронь отварные с сыром 1/150/15	165	9,895	8,559	40,782	279,734	1116 (СР № 204)	
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	180	1,579	1,360	17,603	88,971	1713 (Р № 379)	
5	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			15,029	11,886	85,976	510,993		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты 1/60	60	0,918	4,857	11,133	91,914	1803 (СР № 47)	
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	200	3,941	7,979	13,707	142,405	1454 (СР №99)	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	90	8,642	15,535	18,659	249,016	1772 (СР № 268)	
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	5,665	5,846	23,991	171,239	1280 (СР № 173)	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065	0,246	28,530	114,379	1670 (СР № 359)	36
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
Итого:			22,515	34,832	116,345	868,928		
Всего:			37,544	46,718	202,321	1 379,921		
02 день								
Завтрак								
1	Орощек зеленый припущенный с маслом 1/30	30	1,557	1,111	3,986	32,173	2298 (СР № 306)	
2	Омлет с картофелем и сыром 1/150	150	12,628	17,206	7,507	235,392	1425 (СР № 213)	
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	

4	Чай заварной с молоком 1/180	180	1,413	1,153	15,670	78,706	1665 (СР № 378)	
5	Печенье весовое 1/50	50	3,700	4,700	36,550	203,300	-/	
Итого:			21,269	24,538	75,908	609,556		

Обед

1	Винегрет овошной 1/60	60	0,745	4,985	9,107	84,274	1809 (СР № 67)	
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	200	2,314	3,576	21,137	125,982	1150 (СР № 115)	
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,308	9,668	40,512	318,292	1702 (СР № 259)	
4	Компот из яблок 1/180	180	0,392	0,081	22,383	91,827	1201 (СР № 348)	36
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/	
Итого:			24,044	18,924	113,464	720,349		

Всего:

			45,313	43,463	189,372	1 329,905		
--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--	--

03 день

Завтрак

1	Икра морковная 1/30	30	0,470	2,284	7,229	51,347		
2	Плов с курицей 1/200	200	17,858	10,328	45,582	346,712	1443 (СР № 291)	
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/	
4	Чай заварной с сахаром 1/180	180	0,108	0,028	13,510	54,721	1675 (СР № 376)	
5	Фрукты свежие по сезону (Ф)/1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/	
Итого:			21,057	13,308	87,466	553,865		

Обед

1	Салат из овощей с маслом 1/60	60	0,828	4,850	4,858	66,396	1682 (СР № 52)	
2	Рассолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	200	4,375	7,335	18,805	158,737	1438 (СР № 96)	
3	Макароны с курицей 1/200	200	21,671	7,118	51,685	357,481	1509 (СР № 285)	
4	Компот из яблок 1/180	180	0,072	0,072	1,764	7,992	1690 (СР № 342)	36
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/	
Итого:			30,230	19,990	97,436	690,581		

Всего:

			51,287	33,299	184,902	1 244,446		
--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--	--

04 день

Завтрак

1	Огулец соленый 1/20	20	0,120	0,160	0,440	3,680	(СР № 70978 (СР № 70)	
2	Тертеля куриная в соусе 1/80	80	12,694	4,467	16,820	158,257	1763 (СР № 301)	
3	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,657	5,539	30,046	196,660	1680 (СР № 302)	
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	180	1,579	1,360	17,603	88,971	1713 (Р № 379)	
5	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/	
6	Фрукты свежие по сезону (Ф)/1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/	
Итого:			23,671	12,195	86,054	548,653		

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	60	0,918	4,857	11,133	91,914	1803 (СР № 47)	
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	200	3,839	7,143	16,371	145,129	1440 (СР № 81)	
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	9,973	9,086	18,106	194,088	1766 (СР № 234)	

4	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	3,260	4,882	22,053	145,186	1720 (СР № 312)		
5	Компот из ягод з/м 1/180	180	0,144	0,054	15,201	61,866	1658 (СР № 342)	36	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-		
Итого:			21,418	26,637	103,188	738,157			
Всего:			45,089	38,832	189,242	1 286,810			
05 день									
Завтрак									
1	Капша овсяная молочная с маслом 1/200	200	6,203	8,335	27,688	210,579	1694 (СР № 173)		
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	50	5,956	7,984	12,260	144,720	14 (СР №3)		
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0988 (СР №377)		
4	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-		
Итого:			12,962	16,652	62,558	451,945			
Обед									
1	Вителгет овощной 1/60	60	0,745	4,985	9,107	84,274	1809 (СР № 67)		
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,079	7,151	13,439	134,433	1442 (СР № 88)		
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	90	12,938	6,916	18,255	187,017	1750 (СР № 294)		
4	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,980	5,171	32,776	193,562	1700 (СР № 304)		
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065	0,246	28,530	114,379	1670 (СР № 359)	36	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-		
Итого:			25,092	24,838	122,432	813,640			
Всего:			38,054	41,490	184,991	1 265,585			
06 день									
Завтрак									
1	Отулец соленый 1/20	20	0,120	0,160	0,440	3,680	(СР № 70978 (СР № 70)		
2	Капша гречневая по-купечески 1/200	200	21,355	10,746	42,996	354,122	2515 (СР № 291)		
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-		
4	Какао с молоком 1/180	180	3,047	2,520	17,977	106,776	1707 (СР № 382)		
5	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-		
Итого:			27,143	14,095	82,558	565,663			
Обед									
1	Салат из квашеной капусты 1/60	60	0,918	4,857	11,133	91,914	1803 (СР № 47)		
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	200	6,747	6,711	21,843	174,761	1764 (СР № 102)		
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	90	12,938	6,916	18,255	187,017	1750 (СР № 294)		
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	150	5,950	4,569	40,782	228,044	1669 (СР № 309)		
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065	0,246	28,530	114,379	1670 (СР № 359)	36	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-		
Итого:			29,902	23,668	140,868	896,090			
Всего:			57,046	37,763	223,426	1 461,753			
07 день									

Запитрак										
1	Икра морковная 1/30	30	0,470	2,284	7,229	51,347				
2	Гуляш из курятины 1/100	100	18,725	3,860	6,600	136,039	1716 (СР №260)			
3	Рис отварной с маслом 1/150	150	3,980	5,171	32,776	193,562	1700 (СР №304)			
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	180	1,579	1,360	17,603	88,971	1713 (Р №379)			
5	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-			
6	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-			
Итого:			27,374	13,344	85,353	571,004				
Обед										
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	60	0,828	4,850	4,858	66,396	1682 (СР №52)			
2	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,079	7,151	13,439	134,433	1442 (СР №88)			
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	9,973	9,086	18,106	194,088	1766 (СР №234)			
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	3,260	4,882	22,053	145,186	1720 (СР №312)			
5	Компот из изюма 1/180	180	0,392	0,081	22,383	91,827	1201 (СР №348)		36	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-			
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-			
Итого:			21,816	26,665	101,163	731,904				
Всего:			49,190	40,009	186,516	1 302,908				
08 день										
Запитрак										
1	Запеканка рисовая с творогом и ягодным соусом 1/150/40	190	12,201	8,606	42,051	294,466	1199 (СР №188)			
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	50	5,956	7,984	12,260	144,720	14 (СР №3)			
3	Печенье весовое 1/50	50	3,700	4,700	36,550	203,300	-/-			
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0988 (СР №377)			
Итого:			22,010	21,323	104,521	698,032				
Обед										
1	Салат Свежий из отварных овощей 1/60	60	0,882	5,004	9,532	86,690	1446 (СР №67)			
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	200	4,067	6,599	18,907	151,289	1441 (СР №101)			
3	Капуста тушеная с курятиной 1/200	200	17,580	10,813	21,462	253,487	1465 (СР №321/233)			
4	Компот из яблок 1/180	180	0,072	0,072	1,764	7,992	1690 (СР №342)		36	
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-			
Итого:			25,886	23,103	71,989	599,434				
Всего:			47,896	44,426	176,511	1 297,466				
09 день										
Запитрак										
1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	30	0,934	1,298	6,446	41,203	2230 (СР №306)			
2	Макаронны отварные с сыром 1/150/15	165	9,895	8,559	40,782	279,734	1116 (СР №204)			
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-			
4	Какао с молоком 1/180	180	3,047	2,520	17,977	106,776	1707 (СР №382)			
5	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-			
Итого:			16,497	13,046	86,350	528,799				

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	60	0,745	4,985	9,107	84,274	1809 (СР № 67)	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,047	7,143	16,471	146,361	1439 (СР № 82)	
3	Плов с курицей 1/200	200	17,858	10,328	45,582	346,712	1443 (СР № 291)	
4	Компот из ягод з/м 1/180	180	0,144	0,054	15,201	61,866	1658 (СР № 342)	36
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
Итого:			26,079	23,125	106,686	739,187		
Всего:			42,576	36,171	193,036	1 267,986		

10 день

Завтрак

1	Капша пшеничная молочная с маслом 1/200	200	5,963	7,465	29,098	207,429	1676 (СР № 175)	
2	Бульерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	50	5,956	7,984	12,260	144,720	14 (СР №3)	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,153	0,033	13,660	55,546	0988 (СР №377)	
4	Печенье весовое 1/50	50	3,700	4,700	36,550	203,300	-/-	36
Итого:			15,772	20,182	91,568	610,995		

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	60	0,918	4,857	11,133	91,914	1803 (СР № 47)	
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	200	4,290	6,483	19,343	152,881	1758 (СР № 103)	
3	Капша гречневая с курицей 1/200	200	20,604	10,691	42,165	347,299	1115 (СР № 291)	
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065		28,530	114,379	1670 (СР № 359)	36
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	

Итого:

Всего:			29,162	22,647	121,496	806,448		
Всего:			44,934	42,828	213,064	1 417,443		

