

"Согласовано"

Директор
МБОУ "СШ пос. Борское"

"19" октября 2021 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Винегретъ"

Р.В.Мальцев

"19" октября 2021 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений Гвардейского ГО
2021-2022 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениями о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

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

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

Наименование блюд	№ рецептур ы	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Ca	P	Mg
01 день понедельник													

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд смазанный маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,039	0,038	0,039	12,300	1,080
4	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
Итого:			505	16,695	22,245	82,636	597,52	0,416	0	0,087	1,285	361,143	393,908	130,486	4,088

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	0,065	28,548	114,451		33			7,582	0,005	1,620	0,033
6	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
7	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:			770	29,677	24,649	136,718	886,831	0,816	33	0,641	8,721	130,924	246,981	87,068	5,768
Всего:				46,372	46,894	219,354	1484,35	1,259	33	0,748	10,406	796,567	885,889	277,054	12,906

02 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788

3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	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
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	17,50	13,10	89,829	547,215	0,669	0	0,076	3,301	187,369	362,162	120,515	4,058

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (СР № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	33		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
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:			720	28,935	23,599	74,221	625,017	0,536	33	0,727	9,219	122,637	349,551	168,424	7,000
Всего:				46,44	36,70	164,05	1172,23	1,330	33	0,823	12,920	620,506	941,713	343,939	14,458

03 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР № 223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Фрукты свежие по сезону (у) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			510	22,233	14,656	80,415	542,500	2,745	0	0,066	2,546	230,010	280,716	61,465	4,227

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	0	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	33		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
7	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:			730	23,086	25,52	97,357	711,456	0,465	33	1,113	10,679	138,224	362,183	146,491	8,076
Всего:				45,319	40,176	177,772	1253,96	3,478	33	1,199	13,625	666,234	866,909	259,970	15,002

04 день четверг

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР № 71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	0	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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
5	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
Итого:			500	33,391	8,855	89,635	571,796	0,360	0	0,078	2,180	116,111	269,793	117,432	4,127

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	0,065	28,548	114,451		33			7,582	0,005	1,620	0,033
6	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
7	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:				31,541	19,173	105,117	718,594	0,536	33	0,202	7,294	110,442	277,974	124,801	5,981
Всего:				49,614	41,656	189,516	1330,82	0,947	33	0,314	8,798	809,660	915,598	306,962	12,972
07 день вторник															

Завтрак

1	Огулец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/230	1692 (СР № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	0	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
3	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
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:				22,641	14,427	90,459	582,244	0,885	0	0,385	4,766	140,266	394,626	129,116	4,146
Обед															

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	682 (СР № 52)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	33		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	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
7	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:				23,686	23,425	77,704	616,382	0,463	33	1,858	9,995	131,704	299,809	150,702	5,956
Всего:				46,327	37,852	168,163	1198,63	1,511	33	2,263	15,160	576,470	939,435	339,318	13,152
08 день среда															

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	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
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (СР № 379)	180	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (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:				23,939	16,141	86,407	586,647	2,765	0	0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257
Обед															

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829

3	Печень по-строгановски 1/90	897 (СР №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	33		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	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	
7	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:			730	29,258	25,649	111,317	793,134	0,387	33	0,722	11,474	109,498	482,071	175,560	12,141
Всего:				53,197	41,79	197,724	1379,78	3,386	33	0,808	14,431	652,009	993,888	292,625	19,798
09 день четверг															

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Макаронник с курицей 1/230	509 (СР № 285)	230	23,472	14,850	45,612	409,985	0,169	0	0,184	7,208	40,506	183,742	73,906	2,295
3	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
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			505	26,217	15,346	82,863	574,431	0,339	0	0,213	7,312	126,882	247,631	103,466	4,059

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	33		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	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	
7	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:			730	21,202	23,453	92,547	666,072	0,477	33	1,073	7,042	149,135	321,918	117,511	5,449
Всего:				47,419	38,799	175,41	1240,5	0,978	42	1,307	14,754	574,017	793,559	272,991	12,208
10 день пятница															

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	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
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Фрукты свежие по сезону (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:			540	23,529	25,685	56,085	549,622	0,339	0	0,243	5,693	288,780	327,979	63,810	5,613

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765	0,020	0	0,204	1,142	27,030	20,082	11,253	0,362
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592

4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	33			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0			0,057	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0			0,460	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	33,513	20,448	121,141	802,649	0,682	33	0,738	8,492	150,927	506,185	215,958	7,228
Всего:				57,042	46,133	177,226	1352,27	1,184	33	1,001	14,585	744,207	1 079,164	339,268	15,891

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

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				Белки, г	Жиры, г	Глюводы, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				430,94	440,92	1811,41	12935,10	85	330	386	53	602	601	140	7
				43,09	44,09	181,14	1293,51	8,50	33,00	38,60	5,30	60,20	60,10	14,00	0,70

Сезонные замены салатов после 01 октября

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
2 вт	Завтрак	Огурец свежий	1801 (СР № 59)	Салат из моркови с маслом 1/30 Б-0,35 Ж-1,22 У-2,01 Ккал -20,522
4 чт	Завтрак	Помидор свежий	2230 (СР № 306)	Кукуруза припущенная 1/30 Б- 0,97 Ж-1,28У-6,082 Кал 39,715
7 вт	Завтрак	Огурец свежий	625 (СР № 70)	Огурец соленый 1/30 Б-0,240 У-0,510 Ккал-3,000

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

7-11 лет

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 вт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты 1/60 Б-0,918 Ж -4,857 У-4,044 Ккал-63,56
4 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	108 (75)	Икра морковная 1/60 0,795Ж- 4,568У-6,719 Ккал-71,164
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	108 (75)	Икра морковная 1/60 0,795Ж- 4,568У-6,719 Ккал-71,164
9 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты 1/60 Б-0,918 Ж -4,857 У-4,044 Ккал-63,56
10 пт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы 0,828Ж- 4,850У-4,858 Ккал-66,396

**Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта
от 12 лет**

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 вт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты 1/100 Б-1,53 Ж -8,095 У-6,740 Ккал105,933
4 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	108 (75)	Икра морковная 1/60 1,325Ж- 7,613У-11,198 Ккал-118,67
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	108 (75)	Икра морковная 1/60 1,325Ж- 7,613У-11,198 Ккал-118,67
9 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты 1/100 Б-1,53 Ж -8,095 У-6,740 Ккал105,933
10 пт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы 1,38 Ж- 8,084 У-8,096 Ккал-110,66