

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
Калининградской области в Гусевском,
Краснознаменском и Нестеровском районах
П.В.Голуб



2016г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Побединской СОШ
пос. Чернышевское, пос. Бабушкино



2016г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Кулинар»
Е.А.Цурикова



«19» сентября 2016г.

**Примерный двухнедельный рацион питания
для учащихся МАОУ Побединской СОШ пос. Чернышевское,
и филиала пос.Бабушкино**

**Возрастная категория от 11 лет и старше
Учебный год 2016-2017гг.**

*Сборник рецептов 2011г. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А.
на основании СанПиН 2.4.5.2409-08*

(к примерному двухнедельному рациону питания учащихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше)

**Данные по витаминизации 3-х блюд
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше**

№	Наименование	Норма Витамина С мг 60% от суточной нормы на одного ребёнка	Среднее кол-во Витамина С мг в меню на одного ребёнка	Витамин С мг витаминизация на одного ребёнка
1	Компот из сухофруктов	42	32	10
2	Компот из яблок	42	32	10
3	Компот из кураги	42	32	10
4	Кисель плодово-ягодный	42	32	10

(к примерному двухнедельному рациону питания учащихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше)

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

День	Приём пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2	Обед	Салат из моркови с маслом раст.	Салат из отварной моркови с огурцом солен.
5	Обед	Салат из б/к капусты с морковью	Салат из квашеной капусты
11	Обед	Салат из б/к капусты с морковью	Салат картофельный с квашен. капустой
12	Обед	Салат из моркови с маслом раст.	Салат из отварной моркови с кукурузой

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
6	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	30\20\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250\7	19,50	15,80	52,30	374,00	0,21	0,96	54,80	37,40	158,95	264,86	72,05	2,12
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		26,01	23,75	101,95	661,96	0,28	0,99	94,80	39,09	187,55	332,56	87,65	3,99
Обед														
55	Салат из свеклы с огурцом солёным и маслом раст.	1\100	1,20	4,30	5,30	66,90	0,01	3,50	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
102	Суп картофельный с фасолью	1\300	9,30	9,60	22,30	211,50	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
295	Котлета рубленая из птицы	1\100	14,20	12,60	14,50	191,30	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200\7	11,20	14,50	41,60	289,30	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
342	Компот из свежих яблок с витамином С	1\200	0,00	0,40	27,40	106,00	0,00	15,80	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		44,16	44,95	167,98	1138,45	0,55	25,29	16,00	4,92	254,88	562,58	245,85	11,55
	Итого за день:		70,17	68,70	269,93	1800,41	0,83	26,28	110,80	44,01	442,43	895,14	333,50	15,54
2 день														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
309	Макароны отварные с маслом и сыром	250\10\10	15,70	19,10	51,50	369,80	0,60	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
379	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
338	Бананы	1\150	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		26,87	30,08	131,10	823,84	0,73	8,97	40,00	3,93	194,27	252,40	82,53	5,19
Обед														
62	Салат из моркови с маслом растительным	1\100	1,10	0,02	7,40	52,30	0,03	8,75	0,00	400,00	7,00	13,00	10,00	0,45
113	Борщ сибирский со сметаной	1\300	2,50	6,70	16,02	134,20	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
291	Плов из птицы	1\300	24,42	26,76	53,60	457,00	0,13	7,53	24,33	0,25	57,90	219,16	67,55	2,46
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1\200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	7,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		37,44	37,33	181,16	1113,33	0,36	34,38	24,33	404,49	127,19	420,59	167,35	7,12
	Итого за день:		64,31	67,41	312,26	1937,17	1,09	43,35	64,33	408,42	321,46	672,99	249,88	12,31

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день															
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30\15\5	5,80	8,30	14,83	177,60	0,04	0,11	0,00	1,32	139,20	96,00	9,45	0,49	
181	Каша молочная манная жидкая с маслом	250\7	11,83	11,33	41,60	311,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	
376	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28	
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого за завтрак:		19,94	20,09	91,19	640,56	0,24	0,14	0,00	3,49	183,40	285,20	118,85	5,21	
Обед															
67	Винегрет овощной	1\100	2,20	7,60	3,60	66,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	
99	Суп из овощей (мясо кур)	1\300	6,54	6,80	22,22	283,63	0,02	5,83	0,00	2,43	29,28	86,89	36,00	2,03	
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	1\100	15,16	19,91	3,00	144,00	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55	
304	Рис отварной с маслом	200\7	4,90	7,22	48,90	286,60	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	
349	Компот из кураги с витамином "С"	1\200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	7,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90	
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Итого за обед:		38,22	45,38	181,86	1250,26	0,29	17,83	41,80	6,38	95,43	473,32	151,34	6,32	
	Итого за день:		58,16	65,47	273,05	1890,82	0,53	17,97	41,80	9,87	278,83	758,52	270,19	11,53	
4 день															
Завтрак															
403	Оладьи	1\200	15,97	18,02	70,56	470,00	4,08	1,08	0,00	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	1\30	3,60	4,50	15,56	78,45	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	
382	Какао с молоком	1\200	4,78	3,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	
338	Яблоки свежие	1\150	0,60	0,60	14,70	66,66	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
	Итого за завтрак:		24,95	26,79	126,82	740,22	4,13	10,11	5,00	6,65	222,53	193,60	46,43	8,49	
Обед															
71	Помидор свежий, порционно	1\100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,03	8,75	0,00	400,00	7,00	13,00	10,00	0,45	
119	Суп гороховый (мясо кур)	1\300	10,22	10,22	23,52	283,64	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	
250	Бефстроганов	1\100	12,08	12,33	2,83	170,00	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	
309	Макароны отварные с маслом	200\7	6,80	11,33	38,00	268,00	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	
350	Кисель плодово-ягодный с витамином С	1\200	0,00	0,00	30,60	78,00	0,00	13,20	0,00	0,06	48,83	10,80	5,50	0,24	
	Батон	1\120	7,80	2,90	44,60	204,60	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90	
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Итого за обед:		40,87	38,85	162,85	1113,49	0,38	22,96	12,00	404,72	189,46	534,53	113,57	7,23	
	Итого за день:		65,82	65,64	289,67	1853,71	4,51	33,07	17,00	411,37	411,99	728,13	160,00	15,72	

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30\15\5	5,80	8,30	14,83	177,60	0,04	0,11	0,00	1,32	139,20	96,00	9,45	0,49
215	Омлет натуральный	1\200	19,61	27,60	34,60	342,23	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		27,72	36,36	84,19	671,79	0,14	0,35	254,82	2,25	249,72	340,40	36,05	4,20
Обед														
45	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным	1\100	1,20	2,90	5,20	44,30	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
140	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1\300	15,52	11,29	17,90	281,93	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
268	Котлета мясная	1\100	14,20	19,60	11,95	194,50	0,08	2,30	0,04	0,25	54,76	109,70	8,35	0,25
312	Пюре картофельное с маслом	200\7	4,10	3,10	25,46	146,30	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
389	Сок фруктовый	1\200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	14,80	0,00	0,20	14,00	8,00	2,80	86,60
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		44,28	40,64	137,59	1027,08	1,51	30,73	48,19	3,15	167,56	472,35	118,70	91,21
	Итого за день:		72,00	77,00	221,78	1698,87	1,65	31,08	303,01	5,40	417,28	812,75	154,75	95,41
6 день														
Завтрак														
223	Запеканка из творога	1\200	25,50	17,67	22,60	472,00	0,08	0,66	0,00	45,50	267,30	351,20	37,50	301,20
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	1\30	3,60	4,50	24,50	78,45	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Батон йодированный	1\50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Итого за завтрак:		36,55	26,04	103,00	838,65	0,20	2,33	5,00	46,50	500,87	571,00	90,13	304,54
Обед														
71	Огурцы свежие, порционно	1\100	0,48	0,06	1,50	8,46	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
96	Рассольник ленинградский со сметаной	1\300	3,00	7,09	21,24	159,50	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
288	Птица (курица) отварная	1\140	31,70	36,12	0,67	459,20	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200\7	11,20	14,50	41,60	289,30	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1\200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	7,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		55,80	61,62	169,15	1386,29	0,55	25,10	20,00	4,47	105,89	536,28	255,80	11,25
	Итого за день:		92,35	87,66	272,15	2224,94	0,75	27,43	25,00	50,97	606,76	1107,28	345,93	315,79

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
Завтрак														
6	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	30\20\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200\7	14,70	14,20	39,30	315,20	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
386	Йогурт молочный, 1,5% жирн.	1\100	5,13	5,13	14,50	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
376	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		26,34	27,28	103,45	670,04	0,51	2,68	124,10	2,09	275,90	314,45	61,05	3,30
Обед														
35	Салат из свеклы с маслом раст.	1\100	1,20	4,10	4,80	66,20	0,01	3,50	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
111	Суп куриный с вермишелью	1\300	8,72	11,31	15,95	196,36	0,08	3,88	0,13	0,81	36,50	120,51	9,00	0,20
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом тушеные	1\300	21,00	23,25	37,24	441,00	0,07	23,33	29,50	0,00	1395,00	225,00	50,50	41,67
350	Кисель плодово-ягодный с витамином С	1\200	0,00	0,00	30,60	78,00	0,00	13,20	0,00	0,06	48,83	10,80	5,50	0,24
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		39,18	42,21	145,47	1055,01	0,29	43,91	29,63	2,54	1509,23	458,31	99,80	44,36
	Итого за день:		65,52	69,49	248,92	1725,05	0,80	46,59	153,73	4,63	1785,13	772,76	160,85	47,66
8 день														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
309	Макароны отварные с маслом и сыром	200\7\12	14,50	15,60	39,50	286,30	0,60	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
338	Апельсины свежие	1\150	1,80	0,40	16,70	81,00	0,08	132,30	0,00	0,42	72,00	48,50	27,00	0,70
382	Какао с молоком	1\200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		26,52	24,60	116,85	720,37	0,77	133,63	40,00	4,05	234,93	259,01	74,26	5,04
Обед														
71	Помидор свежий, порционно	1\100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,03	8,75	0,00	400,00	7,00	13,00	10,00	0,45
90	Щи из шавеля со сметаной (мясо кур)	1\300	6,54	10,63	22,90	274,00	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
232	Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе	1\100	18,95	16,00	13,12	204,37	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
312	Пюре картофельное с маслом	200\7	4,10	3,10	25,46	146,30	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
342	Компот из свежих яблок с витамином С	1\200	0,00	0,40	27,40	106,00	0,00	15,80	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		38,95	33,88	149,56	1026,12	1,48	47,98	47,95	406,15	264,73	439,71	130,03	5,46
	Итого за день:		65,47	58,48	266,41	1746,49	2,25	181,61	87,95	410,20	499,66	698,72	204,29	10,50

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30\15\5	5,80	8,30	14,83	177,60	0,04	0,11	0,00	1,32	139,20	96,00	9,45	0,49
209	Яйцо вареное	1\40	7,08	4,60	12,08	63,00	0,03	0,00	100,00	0,30	22,00	76,80	4,80	1,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200\7	9,70	13,46	39,60	294,30	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		24,89	26,82	101,27	686,86	0,51	2,04	171,60	2,39	273,70	346,00	52,35	4,31
Обед														
67	Винегрет овощной	1\100	2,20	7,60	3,60	66,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\300	8,72	11,31	15,95	196,36	0,08	3,88	0,13	0,81	36,50	120,51	9,00	0,20
279	Тефтеля с соусом	1\100	16,03	18,50	19,63	296,70	0,85	1,43	0,00	0,30	30,55	83,42	17,47	5,10
309	Макароны отварные с маслом	200\7	6,80	11,33	38,00	268,00	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
389	Сок фруктовый	1\200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	14,80	0,00	0,20	14,00	8,00	2,80	86,60
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		43,01	52,49	154,26	1187,31	1,15	23,11	0,13	4,93	121,95	348,43	71,57	94,90
	Итого за день:		67,90	79,31	255,53	1874,17	1,66	25,15	171,73	7,32	395,65	694,43	123,92	99,21
10 день														
Завтрак														
219	Сырники из творога	1\160	27,74	31,70	17,74	465,00	2,96	0,26	97,00	0,00	160,00	228,00	23,50	0,70
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	1\30	3,60	4,50	15,56	78,45	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
338	Яблоки свежие	1\150	0,60	0,60	14,70	66,66	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Батон йодированный	1\50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Итого за завтрак:		39,39	40,67	103,90	898,31	3,10	9,43	102,00	1,15	405,57	456,05	82,88	5,69
Обед														
70	Огуец солёный, порционно	1\100	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	400,00	7,00	13,00	10,00	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем (мясо кур)	1\300	6,54	10,63	22,90	274,00	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	1\300	17,57	29,50	33,60	547,00	0,08	11,60	0,04	0,78	130,80	168,00	19,60	0,72
350	Кисель плодово-ягодный с витамином С	1\200	0,00	0,00	30,60	78,00	0,00	13,20	0,00	0,06	48,83	10,80	5,50	0,24
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		32,92	43,78	145,88	1183,45	0,32	52,03	0,04	404,86	242,61	328,63	87,90	4,31
	Итого за день:		72,31	84,45	249,78	2081,76	3,42	61,46	102,04	406,01	648,18	784,68	170,78	10,00

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11 день														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	250\7	19,50	15,80	52,30	374,00	0,21	0,96	54,80	37,40	158,95	264,86	72,05	2,12
386	Йогурт молочный, 1,5% жирн.	1\100	5,13	5,13	14,50	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
382	Какао с молоком	1\200	4,78	0,67	26,00	145,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		35,85	29,53	127,45	813,84	0,34	3,04	107,30	39,08	464,88	559,62	130,56	5,84
Обед														
45	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным	1\100	1,20	2,90	5,20	44,30	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
106	Уха ростовская (рыба палака)	1\300	11,87	15,32	19,85	156,00	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
290	Птица, тушенная в соусе	1\100	12,09	13,50	2,83	170,00	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
304	Рис отварной с маслом	200\7	4,90	7,22	48,90	286,60	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1\200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	7,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		39,48	42,79	180,92	1126,73	0,35	26,40	39,08	2,69	103,71	519,36	137,78	6,40
	Итого за день:		75,33	72,32	308,37	1940,57	0,69	29,44	146,38	41,77	568,59	1078,98	268,34	12,24
12 день														
Завтрак														
6	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	30\20\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
338	Бананы	1\150	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
120	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	300\10	18,60	15,44	50,14	358,00	0,21	0,96	54,80	37,40	158,95	264,86	72,05	2,12
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		26,24	23,77	115,54	716,84	0,31	8,49	94,80	39,39	193,55	353,56	119,15	4,44
Обед														
62	Салат из моркови с маслом растительным	1\100	1,10	0,02	7,40	52,30	0,03	8,75	0,00	400,00	7,00	13,00	10,00	0,45
98	Суп крестьянский с крупой (мясо кур)	1\300	3,00	7,09	21,24	159,50	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78
295	Котлета рубленая из птицы	1\100	14,20	12,60	14,50	191,30	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200\7	11,20	14,50	41,60	289,30	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
349	Компот из кураги с витамином "С"	1\200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	7,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		38,92	38,06	188,88	1162,23	0,50	26,71	16,00	402,14	133,89	657,70	260,90	11,03
	Итого за день:		65,16	61,83	304,42	1879,07	0,81	35,20	110,80	441,53	327,44	1011,26	380,05	15,47

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
13 день														
Завтрак														
403	Оладьи	1\200	15,97	18,02	70,56	470,00	4,08	1,08	0,00	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
ПР	Молоко стуженное с сахаром	1\30	3,60	4,50	15,56	78,45	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
338	Яблоки свежие	1\150	0,60	0,60	14,70	66,66	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		23,77	25,79	130,02	770,31	4,14	10,25	5,00	6,65	247,87	214,49	50,20	8,89
Обед														
70	Огуец солёный, порционно	1\100	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	0,00	400,00	7,00	13,00	10,00	0,45
113	Борщ сибирский со сметаной	1\300	6,54	10,63	22,90	274,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
250	Бефстроганов из мяса отварного	1\100	12,08	12,33	2,83	170,00	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
309	Макароны отварные с маслом	200\7	6,80	11,33	38,00	268,00	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
342	Компот из свежих яблок с витамином С	1\200	0,00	0,40	27,40	106,00	0,00	15,80	0,00	0,50	134,70	36,00	12,00	0,70
	Батон	1\120	7,80	2,90	44,60	204,60	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		36,64	39,56	157,13	1120,85	0,28	34,86	12,00	406,56	227,28	285,26	98,77	6,62
	Итого за день:		60,41	65,35	287,15	1891,16	4,42	45,11	17,00	413,21	475,15	499,75	148,97	15,51
14 день														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	4,20	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	1,32	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйцо вареное	1\40	7,08	4,60	12,08	63,00	0,03	0,00	100,00	0,30	22,00	76,80	4,80	1,00
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	250\7	19,50	15,80	52,30	374,00	0,21	0,96	54,80	37,40	158,95	264,86	72,05	2,12
376	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,01	11,00	2,80	1,40	0,28
	Батон	1\20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за завтрак:		33,09	28,35	114,03	724,96	0,31	0,99	194,80	39,39	209,55	409,36	92,45	4,99
Обед														
67	Винегрет овощной	1\100	2,20	7,60	3,60	66,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
111	Суп куриный с вермишелью	1\300	8,72	11,31	15,95	196,36	0,08	3,88	0,13	0,81	36,50	120,51	9,00	0,20
295	Биточек из птицы	1\100	18,95	16,00	13,12	204,37	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
312	Пюре картофельное с маслом	200\7	4,10	3,10	25,46	146,30	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
350	Кисель плодово-ягодный с витамином С	1\200	0,00	0,00	30,60	78,00	0,00	13,20	0,00	0,06	48,83	10,80	5,50	0,24
	Батон	1\70	5,39	1,68	37,38	186,20	0,08	0,00	0,00	0,98	11,50	42,00	16,50	0,90
	Хлеб ржаной	1\75	2,87	1,87	19,50	87,25	0,05	0,00	0,00	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед:		42,23	41,56	145,61	964,68	1,45	24,18	42,98	3,19	195,58	446,76	96,90	4,15
	Итого за день:		75,32	69,91	259,64	1689,64	1,76	25,17	237,78	42,58	405,13	856,12	189,35	9,14

(к примерному двухнедельному рациону питания учащихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше)

Средний показатель пищевых веществ и энергии в примерном двухнедельном рационе питания учащихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше

	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за 14дней:	970,23	993,02	3819,06	26233,83	25,17	628,91	1589,35	2697,29	7583,68	11371,51	3160,80	686,03
Итого среднесуточная за 14дней:	69,30	70,93	272,79	1873,85	1,80	44,92	113,53	192,66	541,69	812,25	225,77	49,00