

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области  
в Багратионовском и Правдинском районах  
Е.А. Кувшинова

11 сентября 2020 г.

Д. А. Кененсарина  
Директор

«Утверждаю»  
Генеральный директор ООО «Русский пир»

11 сентября 2020 г.

«Согласовано»  
Директор

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

зона: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна

по рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

и 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

день	Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г		Гливоды, г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	Огурец свежий 1/30	600 (СР № 71)	30	0,195	0,033	1,089	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	418 (СР № 24)	80	5,924	11,623	3,035	0,097	0,180	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
	Макаронны отварные с маслом 1/150	669 (СР № 306)	150	5,950	4,569	40,782	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	205	0,165	0,036	15,161	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
	Фрукты свежие(в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<b>того:</b>			<b>15,511</b>	<b>17,052</b>	<b>85,278</b>	<b>0,339</b>	<b>38,080</b>	<b>0,072</b>	<b>2,717</b>	<b>91,152</b>	<b>237,996</b>	<b>63,407</b>	<b>5,666</b>
	<b>бед</b>													
	Салат Витаминный 1/60	87 (СР № 49)	60	0,631	3,664	3,732	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
	Тефтели куриная в соусе 1/80	763 (СР № 30)	80	12,694	4,467	16,820	0,067	1,881	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573

Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 35)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037	
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
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
<b>того:</b>			<b>26,708</b>	<b>23,745</b>	<b>113,461</b>	<b>774,379</b>	<b>0,493</b>	<b>23,857</b>	<b>1,428</b>		<b>11,387</b>	<b>134,655</b>	<b>449,546</b>	<b>234,873</b>	<b>8,594</b>
<b>сезо:</b>			<b>42,220</b>	<b>40,797</b>	<b>198,738</b>	<b>1 330,999</b>	<b>0,832</b>	<b>61,937</b>	<b>1,501</b>		<b>14,103</b>	<b>225,807</b>	<b>687,543</b>	<b>298,280</b>	<b>14,260</b>

2 день

<b>завтрак</b>															
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
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
Каша 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	3,573
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
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
Печенье весовое 1/50/комплексы/	-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065					13,000	42,000	15,000	0,700
<b>того:</b>			<b>35,353</b>	<b>17,157</b>	<b>108,647</b>	<b>730,417</b>	<b>0,368</b>	<b>4,232</b>	<b>0,649</b>		<b>4,851</b>	<b>183,411</b>	<b>444,449</b>	<b>218,502</b>	<b>6,188</b>

3 день

<b>завтрак</b>															
Салат из свежей капусты со свежим огурцом 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	0,304
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	0,866
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	2,478
Компот из изюма 1/200	201 (СР № 34)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030					21,000	19,356	8,200	0,497
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
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
<b>того:</b>			<b>23,065</b>	<b>16,277</b>	<b>101,371</b>	<b>644,236</b>	<b>0,497</b>	<b>62,688</b>	<b>0,322</b>		<b>7,820</b>	<b>126,198</b>	<b>392,191</b>	<b>158,535</b>	<b>6,395</b>
<b>сезо:</b>			<b>58,418</b>	<b>33,434</b>	<b>210,018</b>	<b>1374,653</b>	<b>0,865</b>	<b>66,920</b>	<b>0,971</b>		<b>12,671</b>	<b>309,609</b>	<b>836,641</b>	<b>377,037</b>	<b>12,582</b>

3 день

<b>завтрак</b>															
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
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
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
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
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
<b>того:</b>			<b>16,445</b>	<b>21,946</b>	<b>87,005</b>	<b>611,312</b>	<b>0,719</b>	<b>46,960</b>	<b>0,323</b>		<b>5,266</b>	<b>102,388</b>	<b>370,873</b>	<b>123,084</b>	<b>5,797</b>

3 день

<b>завтрак</b>															
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
Щи 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
Макаронник с мясом 1/200	509 (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
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
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
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
<b>того:</b>			<b>22,012</b>	<b>31,315</b>	<b>96,039</b>	<b>754,034</b>	<b>0,695</b>	<b>29,160</b>	<b>0,337</b>		<b>8,835</b>	<b>122,471</b>	<b>303,714</b>	<b>87,142</b>	<b>5,756</b>
<b>сезо:</b>			<b>53 760</b>	<b>53 760</b>	<b>183 044</b>	<b>1 365 346</b>	<b>1 414</b>	<b>76 120</b>	<b>0 661</b>		<b>14 101</b>	<b>224 859</b>	<b>674 587</b>	<b>210 226</b>	<b>11 553</b>



Томидор 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
Каша гречневая с мясом 1/200	89 (СР №С 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
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
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
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
<b>того:</b>			<b>22,344</b>	<b>25,234</b>	<b>89,218</b>	<b>673,35</b>	<b>0,731</b>	<b>46,200</b>	<b>0,343</b>	<b>7,957</b>	<b>197,634</b>	<b>434,691</b>	<b>176,772</b>	<b>7,672</b>

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
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
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
Макарони отварные с маслом 1/150	669 (СР № 308)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099		0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 358)	200	0,072		31,700	127,088					8,424	0,005	1,800	0,037
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
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
<b>того:</b>			<b>26,408</b>	<b>28,162</b>	<b>107,413</b>	<b>788,740</b>	<b>0,286</b>	<b>41,296</b>	<b>0,811</b>	<b>9,487</b>	<b>117,902</b>	<b>448,193</b>	<b>80,867</b>	<b>9,479</b>
<b>того:</b>			<b>48,095</b>	<b>53,272</b>	<b>192,566</b>	<b>1 442,096</b>	<b>1,017</b>	<b>87,496</b>	<b>1,154</b>	<b>17,444</b>	<b>315,536</b>	<b>882,884</b>	<b>257,639</b>	<b>17,150</b>

Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
Мясо птицы отварное в соусе 1/50/30	716 (СР № 264)	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
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
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
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
Печенье весовое 1/50/комплексы/	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
<b>того:</b>			<b>31,305</b>	<b>14,315</b>	<b>110,250</b>	<b>695,053</b>	<b>0,405</b>	<b>4,337</b>	<b>0,091</b>	<b>2,103</b>	<b>164,074</b>	<b>486,671</b>	<b>179,349</b>	<b>5,043</b>

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
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
Котлета рыбная в белом соусе 1/80	766(СР №234)	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
Картофельное пюре с маслом 1/150	720 (СР № 311)	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
Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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
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
<b>того:</b>			<b>20,137</b>	<b>24,379</b>	<b>96,527</b>	<b>686,067</b>	<b>0,425</b>	<b>39,864</b>	<b>0,943</b>	<b>8,060</b>	<b>164,638</b>	<b>390,552</b>	<b>127,849</b>	<b>6,086</b>
<b>того:</b>			<b>51,442</b>	<b>38,694</b>	<b>206,777</b>	<b>1 381,120</b>	<b>0,830</b>	<b>44,201</b>	<b>1,034</b>	<b>10,162</b>	<b>328,712</b>	<b>877,223</b>	<b>307,197</b>	<b>11,130</b>

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
Макароник с курицей 1/200	509 (СР № 28)	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	3,080	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
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
<b>того:</b>			<b>24,479</b>	<b>8,110</b>	<b>69,630</b>	<b>473,861</b>	<b>0,238</b>	<b>10,580</b>	<b>0,320</b>	<b>4,577</b>	<b>52,975</b>	<b>245,700</b>	<b>90,850</b>	<b>3,958</b>





## Сезонные замены салатов после 01 октября до 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 пн	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
1 пн	Обед	Салат Витаминный с морковью	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
2 вт	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Завтрак	Помидор свежий	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
3 ср	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
4 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
5 пт	Обед	Салат из свежих помидор с луком	1446 967)	Салат Степной из вареных овощей
6 пн	Завтрак	Помидор свежий	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
6 пн	Обед	Салат из свежих огурцов	1678 (65)	Салат морковный с чесноком
7 вт	Обед	Салат Витаминный с морковью	1809 (67)	Винегрет овощной
8 ср	Завтрак	Помидор свежий	1801 ( 59)	Салат из моркови
8 ср	Обед	Салат капустный со свежим огурцом	1672 (45)	Салат из свежей капусты с морковью
9 чт	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	1678	Салат морковный с чесноком
10 пт	Завтрак	Огурец свежий		Огурец соленый
10 пт	Обед	Салат из свежих огурцов	1672	Салат из сырых овощей

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

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 пн	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
2 вт	Завтрак	Салат из моркови		Икра кабачковая
2 вт	Обед	Салат из свеклы	1682 (52)	Салат из свеклы
3 ср	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	1672 (45)	Салат из квашеной капусты
3 ср	Обед	Салат морковный с чесноком	108 (75)	Икра морковная
4 чт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
5 пт	Обед	Салат Степной из вареных овощей	1446 967)	Салат Степной из вареных овощей
6 пн	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
6 пн	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
7 вт	Обед	Винегрет овощной	1809 (67)	Винегрет овощной
8 ср	Завтрак	Салат из моркови		Икра кабачковая
8 ср	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат морковный с чесноком	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из сырых овощей	1809 (67)	Винегрет овощной