Согласовано
Директор МАОУ "Полесская СОШ"

_____ С.А.Головачёв
"16" _____ 2021г.

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

_____ А.И.Воловик
"__" _____ 2021г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся
для учащихся общеобразовательного учреждения МАОУ "Полесская СОШ" Полесского района
(старшая школа)
2021 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся для учащихся общеобразовательного учреждения МАОУ "Полесская СОШ" Полесского района (старшая школа) 2021 г.

Сезон: Весна
По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20
На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.
Возрастная градация от 12 лет ; 50-60 % суточного рациона

	Наименование блюд	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	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	12,400	10,802	48,938	342,573	1767 (СР № 204)	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,754	1,512	19,559	98,856	1713 (Р № 379)	
4	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**17,709**	**14,281**	**96,088**	**583,718**		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	100	1,530	8,095	18,554	153,190	1803 (СР № 47)	
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	250	4,926	9,974	17,134	178,006	1454 (СР №99)	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	100	10,965	19,782	22,120	310,377	1696 (СР № 268)	
4	Каша гречневая с маслом 1/180	180	6,798	7,016	28,789	205,487	1280 (СР № 173)	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	200	0,072		31,700	127,088	1670 (СР № 359)	42
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:			**27,575**	**45,481**	**138,622**	**1 074,122**		
Всего:			**45,284**	**59,762**	**234,711**	**1 657,840**		
02 день								
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/250	250	7,454	9,331	36,373	259,286	1676 (СР № 175)	
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	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
5	Чай заварной с молоком 1/200	200	1,570	1,281	17,411	87,451	1665 (СР № 378)	
Итого:			**20,255**	**23,336**	**81,821**	**618,328**		
Обед								
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,242	8,308	15,179	140,456	1809 (СР № 67)	

2	Суп Полевой с рыбой 1/250	250	2,892	4,469	26,421	157,477	1150 (СР № 115)	
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	250	21,635	12,085	50,640	397,865	1702 (СР № 259)	
4	Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,870	102,030	1201 (СР № 348)	42
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:			**29,489**	**25,567**	**137,435**	**897,803**		
Всего:			**49,745**	**48,903**	**219,256**	**1 516,131**		
03 день								
Завтрак								
1	Салат Лебедушка 1/60	60	0,946	3,661	8,467	70,599	311 (СР № 55)	
2	Плов с курицей 1/200	200	17,858	10,328	45,582	346,712	1443 (СР № 291)	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,120	0,031	15,011	60,801	1675 (СР № 376)	
4	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**21,826**	**15,595**	**97,336**	**617,005**		
Обед								
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	100	1,380	8,084	8,096	110,660	1682 (СР № 52)	
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	250	5,468	9,169	23,506	198,421	1438 (СР № 96)	
3	Макаронник с курицей 1/250	250	27,088	8,897	64,606	446,851	1509 (СР № 285)	
4	Компот из яблок 1/200	200	0,080	0,080	16,930	68,760	1690 (СР № 342)	42
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:			**37,302**	**26,845**	**133,463**	**924,667**		
Всего:			**59,128**	**42,441**	**230,798**	**1 541,672**		
04 день								
Завтрак								
1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	30	0,934	1,298	6,446	41,203	2230 (СР № 306)	
2	Тефтеля куриная в соусе 1/80	80	12,694	4,467	16,820	158,257	1763 (СР № 301)	
3	Каша гречневая с маслом 1/180	180	7,988	6,647	36,055	235,992	1680 (СР № 302)	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,754	1,512	19,559	98,856	1713 (Р № 379)	
5	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**25,238**	**13,534**	**94,239**	**599,710**		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	100	1,530	8,095	18,554	153,190	1803 (СР № 47)	
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	250	4,798	8,929	20,464	181,411	1440 (СР № 81)	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	100	10,965	19,782	22,120	310,377	1696 (СР № 268)	
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,911	5,858	26,464	174,223	1720 (СР № 312)	

5	Компот из ягод з/м 1/200	200	0,160	0,060	16,890	68,740	1658 (СР № 342)	42
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:			**26,225**	**34,012**	**124,866**	**910,473**		
Всего:			**51,463**	**47,546**	**219,105**	**1 510,183**		
05 день								
Завтрак								
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	250	7,754	10,419	34,610	263,224	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 1/200/5	205	0,165	0,036	15,161	61,626	404 (СР №377)	
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**14,525**	**18,738**	**70,981**	**510,670**		
Обед								
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,242	8,308	15,179	140,456	1809 (СР № 67)	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,098	8,939	16,799	168,041	1442 (СР № 88)	
3	Биточек куринный запеченный в соусе 1/100	100	16,527	9,09	22,336	237,261	140 (СР № 234)	
4	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,775	6,206	39,331	232,275	1700 (СР № 304)	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	200	0,072		31,700	127,088	1670 (СР № 359)	42
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:			**31,000**	**33,157**	**145,670**	**1 005,095**		
Всего:			**45,524**	**51,896**	**216,651**	**1 515,765**		
06 день								
Завтрак								
1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	30	0,934	1,298	6,446	41,203	2230 (СР № 306)	
2	Каша гречневая по-купечески 1/200	200	21,355	10,746	42,996	354,122	2515 (СР № 291)	
3	Какао с молоком 1/200	200	3,386	2,800	19,974	118,640	1707 (СР № 382)	
4	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
5	Фрукты свежие в нарезке (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**27,542**	**14,455**	**84,775**	**579,367**		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	100	1,530	8,095	18,554	153,190	1803 (СР № 47)	
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	250	8,433	8,389	27,304	218,451	1764 (СР № 102)	
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	100	16,527	9,090	22,336	237,261	1698 (СР № 294)	
4	Макароны отварные с маслом 1/180	180	7,140	5,482	48,938	273,653	1669 (СР № 309)	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	200	0,072		31,700	127,088	1670 (СР № 359)	42
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-	
7	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	

Итого:			**36,987**	**31,671**	**169,158**	**1 109,617**		
Всего:			**64,528**	**46,127**	**253,933**	**1 688,985**		
07 день								
Завтрак								
1	Салат Лебедушка 1/60	60	0,946	3,661	8,467	70,599	311 (СР № 55)	
2	Гуляш из курицы 1/100	100	18,725	3,860	6,600	136,039	1716 (СР № 260)	
3	Рис отварной с маслом 1/180	180	4,775	6,206	39,331	232,275	1700 (СР № 304)	
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,754	1,512	19,559	98,856	1713 (Р № 379)	
5	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**29,103**	**16,813**	**102,232**	**676,661**		
Обед								
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	100	1,380	8,084	8,096	110,660	1682 (СР № 52)	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,098	8,939	16,799	168,041	1442 (СР № 88)	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	100	10,965	19,782	22,120	310,377	1696 (СР № 268)	
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	180	3,911	5,858	26,464	174,223	1720 (СР № 312)	
5	Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,870	102,030	1201 (СР № 348)	42
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:			**26,650**	**34,041**	**118,723**	**887,863**		
Всего:			**55,754**	**50,854**	**220,955**	**1 564,525**		
08 день								
Завтрак								
1	Запеканка рисовая с творогом и ягодным соусом 1/180/40	220	14,623	10,322	48,602	345,793	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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,161	61,626	404 (СР №377)	
4	Печенье весовое 1/50	50	3,700	4,700	36,550	203,300	-/-	
Итого:			**24,444**	**23,041**	**112,574**	**755,439**		
Обед								
1	Салат Степной 1/100	100	1,470	8,340	15,886	144,484	1446 (СР № 67)	
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	250	5,083	8,249	23,634	189,111	1441 (СР № 101)	
3	Макаронник с курицей 1/250	250	27,088	8,897	64,606	446,851	1509 (СР № 285)	
4	Компот из яблок 1/200	200	0,080	0,080	16,930	68,760	1690 (СР № 342)	42
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,314	0,246	8,130	39,990	-/-	
6	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
Итого:			**31,894**	**30,801**	**103,602**	**819,189**		
Всего:			**56,338**	**53,842**	**216,176**	**1 574,628**		
09 день								

Завтрак								
1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	30	0,934	1,298	6,446	41,203	2230 (СР № 306)	
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	200	12,400	10,802	48,938	342,573	1767 (СР № 204)	
3	Какао с молоком 1/200	200	3,386	2,800	19,974	118,640	1707 (СР № 382)	
4	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,971	0,369	12,195	59,985	-/-	
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	-/-	
Итого:			**19,341**	**15,569**	**96,503**	**603,501**		
Обед								
1	Винегрет овощной 1/100	100	1,242	8,308	15,179	140,456	1809 (СР № 67)	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,058	8,929	20,589	182,951	1439 (СР № 82)	
3	Плов с курицей 1/250	250	22,323	12,910	56,978	433,390	1443 (СР № 291)	
4	Компот из ягод з/м 1/200	200	0,160	0,060	16,890	68,740	1658 (СР № 342)	42
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:			**32,068**	**30,822**	**129,960**	**925,512**		
Всего:			**51,409**	**46,391**	**226,464**	**1 529,013**		
10 день								
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/250	250	7,454	9,331	36,373	259,286	1676 (СР № 175)	
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 1/200/5	205	0,165	0,036	15,161	61,626	404 (СР №377)	
4	Печенье весовое 1/50	50	3,700	4,700	36,550	203,300	-/-	
Итого:			**17,275**	**22,051**	**100,344**	**668,932**		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	100	1,530	8,095	18,554	153,190	1803 (СР № 47)	
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	250	5,362	8,104	24,179	191,101	1758 (СР № 103)	
3	Каша гречневая с курицей 1/250	250	25,756	13,364	52,707	434,124	1115 (СР № 291)	
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	200	0,072		31,700	127,088	1670 (СР № 359)	42
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:			**36,004**	**30,178**	**147,464**	**1 005,478**		
Всего:			**53,279**	**52,229**	**247,808**	**1 674,410**		