

Рацион горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей от 11 лет и старше, обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях города Протвино по усредненным нормам на 2-е полугодие 2018г. (период сентябрь – декабрь).

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Руководитель МРУ №174 ФМБА России	Директор ООО «Амбар»	МБОУ «Липей»
Вылежанин С.А./	Самбулова Ю.В./	/Кашеева Т.М./
«17» 09 2018 г.	« » 201 г.	« » 2018 г.

Данный рацион питания составлен в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409 – 08.

Возрастная категория: 11 лет и старше

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-ый День – Понедельник ЗАВТРАК:														
387	Каша геркулесовая	200/10	6,84	8,36	19,9	207,8	0,12	1,09	0,05	0,16	192,17	156,05	23,52	0,30
959	молочная с маслом Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,14	122,0	90,0	14,0	0,56
3	Бутерброд с сыром	20/30	10,13	8,63	15,97	185,1	0,01	0,14	0,12	-	176	100,00	7,0	0,2
ПР	Печенье кондитерское	30	2,7	3,35	20,95	129,60	0,03	0,00	0,00	0,39	12,9	26,4	4,5	0,3
			23,19	24,06	82,31	667,7	0,20	12,53	0,18	0,69	503,07	372,45	49,02	1,36
ОБЕД														
48	Салат витаминный	100	1,33	13,5	4,3	116,18	0,05	17,33	17,33	8,5	39,67	72,53	24,17	1,66
202	Суп овощной со сметаной	250/5	6,75	8,57	9,92	154,83	0,11	6,80	0,06	0,13	32,14	86,84	43,02	0,07

304	Плов из курицы грудок	50/180	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
852	Компот	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	2,4	0,80
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,01	0,00	0,00	-	59,63	23,2	1,44
			33,66	46,12	122,41	1039,40	0,27	25,39	77,39	23,37	168,39	152,17	6,71
	ИТОГО за 1-ый день		56,85	70,18	204,72	1707,10	0,47	37,92	77,57	24,06	840,38	201,19	8,07
ЗАВТРАК													
2-ой День - Вторник													
438	Омлет натуральный	105/5	9,51	16,14	1,78	191,12	0,07	0,08	0,00	-	76,1	13,0	2,0
10	Зеленый горошек	50	1,49	2,62	3,12	33,1	0,09	5,5	0,36	-	9,0	5,4	0,40
943	Чай с лимоном	200/7	0,02	0,00	16,05	30,0	0,00	3,8	0,00	-	6,00	0,00	0,40
6	Бутерброд с колбасой «Сервелат»	20/30	8,53	8,64	32,06	252,8	0,96	0,15	0,57	-	2,1	57,1	0,36
			19,55	27,4	53,01	506,02	1,12	9,53	0,93	-	93,2	75,5	3,16
ОБЕД													
к/к	Овощи свежие сезонные	100	1,95	0,3	6,3	40,2	0,03	9,5	0,00	-	21,85	40,01	0,56
197	Рассольник «Петербургский» со сметаной	250/5	2,8	8,11	16,59	160,75	0,08	6,03	0,00	-	21,16	20,72	0,78
688	Макароны отварные	180	5,3	9,0	34,2	242,28	0,07	0	0	-	14	9,0	0,90
690	Печень по - строгановски	50/55	26,15	17,46	10,65	243,47	6,36	25,61	5,84	-	20,40	16,25	5,10
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,00	0,00	0,00	-	18,00	0,00	0,60
к/к	Хлеб ржаной	35	4,17	0,3	13,44	63,00	0,04	0,00	0,00	-	15,2	17,5	1,22
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,44	18,56	61,6	0,06	0,00	0,00	-	14,8	19,8	0,22

				43,35	35,61	124,5	905,50	6,64	41,14	5,84	-	129,97	417,35	123,37	9,38
				62,9	63,01	177,51	1411,52	7,76	50,67	6,77	-	223,17	605,98	197,87	12,54
				ЗАВТРАК:											
				3 – ий День – Среда											
469	Запеканка творожная со сгущенкой	120/30	27,84	18,0	32,4	279,60		0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
869	Кисель из сока	200	0,14	0,04	27,50	110,80		0,01	1,83	0,00	-	13,98	9,06	4,16	0,14
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,44	18,56	61,1		0,06	0,00	0,00	-	14,5	59,36	29,07	0,22
			30,92	18,48	78,46	536,21		0,16	2,57	0,33	0,07	254,88	413,33	82,15	1,20
			ОБЕД:												
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40		0,51	32,45	0,03	-	37,37	15,16	27,61	0,12
208	Суп вермишелевый с курицей	250/15	2,69	2,84	17,14	104,75		0,11	8,25	0,00	-	24,60	65,65	27,00	1,09
255	Котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115,00		0,07	0,82	21,0	-	47,3	157,7	21,1	0,59
859	Напиток лимонный	200	0,14	0,04	27,50	110,8		0,18	0,00	0,02	-	13,98	9,06	4,16	0,14
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14		0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70		0,16	21,80	30,60	-	44,37	103,91	33,30	1,21
			24,49	20,37	127,14	769,79		1,13	63,32	51,63	-	197,32	411,11	150,47	4,59
	ИТОГО за 3-ий день		55,41	38,85	205,60	1306,00		1,29	65,89	51,96	0,07	452,20	824,44	232,62	5,79
			ЗАВТРАК:												
			4 – ый День – Четверг												
390	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	3,09	4,07	36,98	197,00		0,03	0,00	20,00	-	5,90	21,80	67,00	0,47
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,4	153,4		0,02	0,00	0,08	-	34,0	45,0	7,0	0,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	10,13	8,63	15,97	185,1		0,01	0,14	0,12	-	176	100,00	7,0	0,2

847	Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	10,0	75,8	0,00	2,20
			14,25	14,99	77,14	546,50	0,08	10,14	20,2	-	296,78	271,40	28,60	2,76
ОБЕД														
к/к	Овощи свежие сезонные	100	1,95	0,3	6,3	40,2	0,03	9,5	0,00	-	21,85	13,30	40,01	0,56
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,25	6,04	10,6	106,65	0,07	22,65	0,00	-	54,23	59,36	26,75	1,00
608	Биточки мясные с молочным соусом	60/50	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	-	43,75	132,13	25,70	1,50
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	-	15,57	250,2	81,00	4,73
868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	-	12,0	10,5	0,00	0,18
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
			33,49	27,42	140,18	949,57	0,53	28,5	28,77	-	177,10	525,12	210,7	9,41
	ИТОГО за 4-ый день		48,51	42,52	225,33	1532,07	0,62	38,65	48,97	-	475,08	796,52	239,36	12,17
ЗАВТРАК														
5-ый День - Пятница														
536	Сосиски отварные	80	8,52	16,4	17,23	182,2	0,03	0,00	0,00	-	19,2	127,2	16,0	1,44
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,2	-	5,83	44,6	25,34	1,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,4
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
			19,93	24,42	104,24	599,48	0,2	00,00	25,2	-	60,73	231,43	78,64	4,61
ОБЕД:														
17	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0,00	-	23,28	28,24	13,44	0,61
170	Борщ со свежей капустой со сметаной	250/5	1,96	5,25	12,52	141,5	0,06	10,32	0,00	-	46,5	26,1	52,80	1,21

676	Запеканка картофельная с мясом	182/5	15,2	20,54	22,3	311,2	0,24	5,62	0,04	-	33,20	203,85	63,26	3,65
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,3	110,0	0,02	0,00	0,00	-	10,5	0,00	2,4	0,80
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	0,52	29,7	59,63	37,3	1,44
			22,81	33,7	101,01	809,64	0,34	23,91	0,04	-	124,86	335,25	169,2	7,28
	ИТОГО за 5-ый день		41,54	62,41	207,64	1927,23	0,47	33,91	21,04	-	194,62	566,68	247,84	11,89
ЗАВТРАК:														
6-ой День – Понедельник														
168	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,24	10,2	20,2	196,14	0,08	1,09	36,72	-	192,67	156,05	24,52	0,30
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,4	153,4	0,02	0,00	0,08	-	34,0	45,0	7,0	0,00
6	Бутерброд с колбасой «Сервелат»	20/30	8,53	8,64	32,06	252,8	0,96	0,15	0,57	-	2,1	0,63	57,1	0,36
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	10,0	75,8	0,00	2,20
			16,57	21,24	84,46	649,34	1,09	11,24	37,37	-	238,77	277,48	88,62	2,86
ОБЕД:														
к/к	Овощи свежие сезонные	100	1,95	0,3	6,3	40,2	0,03	9,5	0,00	-	21,85	13,30	40,01	0,56
206	Суп картофельный с бобовыми	250	7,23	6,68	20,62	169,25	0,22	5,85	0,00	-	48,02	110,03	44,1	2,53
591	Гуляш из куриных грудок	80/75	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	0,01	-	56,10	138,20	23,90	1,77
747	Рис отварной	180	8,20	7,12	47,28	269,00	0,19	0,00	0,04	-	20,18	161,22	57,68	1,95
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,3	110,0	0,02	0,00	0,00	-	10,5	0,00	2,4	0,80
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
			40,09	31,48	143,4	1000,59	0,62	15,89	0,05	-	186,35	482,38	205,39	9,05
	ИТОГО за 6 - ой день		55,81	52,72	227,86	1649,93	1,71	27,13	37,42	-	425,12	759,86	294,01	11,91

7-ой День – Вторник ЗАВТРАК														
401	Олады со сгущенным молоком	150/30	12,8	13,1	76,3	474,0	0,06	0,00	0,08	-	20,25	69,15	20,10	1,12
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,14	122,0	90,0	14,0	0,56
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	10,0	75,8	6,75	2,20
			17,25	34,27	144,16	680,50	0,13	11,3	0,09	-	142,32	169,15	49,85	4,08
ОБЕД:														
126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,03	6,72	0,00	-	38,24	60,79	29,63	1,77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	-	24,60	66,65	27,00	1,09
436	Жаркое по-домашнему	50/160	27,53	28,47	21,95	395,63	0,41	9,87	26,0	-	31,10	337,0	65,70	4,03
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,4
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
			37,36	38,51	106,70	815,62	0,65	24,84	26,00	-	129,64	524,07	159,63	8,73
	ИТОГО за 7 –ой день		54,61	72,78	250,86	1496,12	0,78	36,14	26,09	-	271,96	693,22	209,48	12,81
8-ой День – Среда ЗАВТРАК														
467	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,4
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,44	18,56	61,6	0,06	0,00	0,00	-	14,8	17,63	19,8	0,22
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	10,0	75,8	6,75	2,20
			31,91	18,64	73,06	430,70	0,18	10,74	0,33	-	246,97	438,34	75,47	3,66
ОБЕД:														

к/к	Овощи свежие сезонные	100	1,95	0,3	6,3	40,2	0,03	9,5	0,00	-	21,85	13,30	40,01	0,56
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	8,61	8,4	14,34	167,28	0,10	9,11	15,0,	-	45,3	176,53	47,35	1,26
307	Котлеты куриные	80	9,7	23,92	7,89	196,00	0,04	0,26	48,0	-	56,0	105,90	15,4	1,01
336	Капуста тушеная	180	4,70	8,64	46,03	288,20	0,28	37,80	0,02	0,27	26,35	143,51	52,79	0,73
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,3	110,0	0,02	0,00	0,00	-	10,5	0,00	2,4	0,80
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
			29,75	44,06	138,14	988,82	0,57	56,67	63,02	-	189,7	408,15	195,25	5,8
	ИТОГО: за 8 – ой день		61,66	62,70	211,20	1419,52	0,75	67,41	63,35	-	436,67	846,49	270,72	9,46
9 –ый День – Четверг ЗАВТРАК														
169	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,12	10,20	19,3	191,3	0,22	0,00	0,00	-	20,14	156,24	63,82	2,05
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,4	153,4	0,02	0,00	0,08	-	34,0	45,0	7,0	0,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	10,13	8,63	15,97	185,1	0,01	0,14	0,12	-	176	100,00	7,0	0,2
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	10,0	75,8	0,00	2,20
			18,05	21,23	67,47	576,80	0,28	10,14	0,2	-	240,14	377,04	77,82	4,45
ОБЕД														
81	Салат из овощей	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0,00	-	41,60	14,2	30,60	0,58
201	Суп крестьянский со сметаной	250/5	7,34	9,29	17,64	164,30	0,16	9,20	1,32	-	40,09	66,78	34,78	0,38
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/50	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	-	44,37	103,91	33,30	1,21
868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	-	12,0	10,5	0,00	2,4

№/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
			31,25	30,69	119,94	859,34	0,58	59,35	31,93	-	219,88	433,49	195,75	6,97
	ИТОГО за 9 -ый день		49,30	51,92	187,41	1436,14	0,86	69,49	32,13	-	460,02	810,53	273,57	11,42
10 -ый День – Пятница ЗАВТРАК														
421	Макароны, запеченные с сыром	180/15	10,27	20,69	41,36	297,30	0,09	0,23	4,52	-	161,03	148,95	18,33	1,13
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,14	122,0	90,0	14,0	0,56
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,44	18,56	61,6	0,06	0,00	0,00	-	14,8	17,63	29,07	0,22
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	10,0	75,8	6,75	2,20
			17,66	25,05	93,51	565,10	0,22	11,53	4,53	-	297,60	332,38	68,15	3,91
ОБЕД:														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,03	9,80	0,00	-	27,93	41,96	18,57	0,79
204	Суп картофельный с рисом	250	2,18	2,84	14,29	134,75	0,10	8,25	0,00	-	23,05	62,55	25	0,89
288	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/50	9,2	9,8	12,1	198,2	0,07	0,97	47,91	-	34,02	119,38	25,85	1,07
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	-	15,57	250,2	81,00	4,73
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	1,44
к/к	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,01	2,0	0,00	0,1	7,00	7,00	4,01	0,01
			27,58	26,15	142,32	967,97	0,53	21,02	47,93	-	137,27	540,72	191,73	8,93
	ИТОГО за 10 -ый день		45,24	51,20	235,83	1533,07	0,75	32,55	52,46	-	434,87	873,10	259,88	12,84

Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Среднее общее за рассчитанные дни	53,18	56,83	213,40	1541,87	404,52	242,65	761,72	10,89	1,5	46,0	41,8
Норма	90	92	383	2713	1200	300	1800	17	1,4	70	0,9