

Рацион горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей 7-10 лет, обучающихся в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях города Протвино по усредненным нормам на 2-е полугодие 2018г. (период сентябрь – декабрь).

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Руководитель МРУ №174 ФМБА России	Директор ООО «Амбар»
«14» 09 2018г.	«14» 09 2018г.
Вылежанин С.А./	Самбулова Ю.В./
«14» 09 2018г.	«14» 09 2018г.
«14» 09 2018г.	«14» 09 2018г.

Данный рацион питания составлен в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, укрежденных 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: 7 лет -10 лет

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	Р	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 молочная с маслом	150/10	6,84	8,36	19,9	207,8	0,12	1,09	36,72	0,16	192,17	156,05	23,52	0,30	
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	
3	Бутерброд с сыром	20/30	10,13	8,63	15,97	185,1	0,01	0,14	52,0	-	176	100,00	7,0	0,2	
ПР	Печенье кондитерское	30	2,7	3,35	20,95	129,60	0,03	0	0,12	-	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	60	0,78	4,92	2,98	59,36	0,03	10,06	0,00	0,12	15,96	20,77	11,21	0,44	
202	Суп овощной со сметаной	200/5	6,75	8,57	9,92	154,83	0,11	6,80	0,06	0,13	25,71	69,47	43,02	0,07	
304	Плов из курицы грудок	50/150	20,30	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,00	0,18	45,1	199,30	47,5	2,19	

852	Компот	200	0,20	22,30	131,00	0,02	0,00	0,01	0,5	21	23,00	16,00	0,80
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	2,6	41,28	187,14	0,01	0,00	0,00	-	29,7	59,63	37,3	2,97
			32,62	112,17	888,33	0,23	17,87	48,06	0,93	137,47	372,17	155,03	6,47
	ИТОГО за 1-ый день		55,81	194,48	1556,03	0,43	30,4	48,24	1,62	640,54	744,62	204,05	7,83
2-ой День – Вторник ЗАВТРАК													
438	Омлет натуральный	105/5	9,51	1,78	191,12	0,07	0,08	0,00	-	76,1	174,5	13,0	2,0
10	Зеленый горошек	30	0,89	1,88	25,1	0,07	3,3	0,22	-	5,4	8,1	3,2	0,24
943	Чай с лимоном	200/7	0,02	16,05	30,0	0,00	3,8	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,40
6	Бутерброд с колбасой «Сервелат»	20/30	8,53	32,06	252,8	0,96	0,15	0,57	-	2,1	0,63	57,1	0,36
			18,95	51,77	499,02	1,10	7,33	0,79	-	89,60	183,23	73,3	3,00
ОБЕД													
к/к	Овощи свежие сезонные	60	1,1	3,8	24,1	0,02	5,7	0,00	-	13,11	7,98	24,01	0,34
197	Рассольник «Петербургский» со сметаной	200/5	2,8	16,59	160,75	0,08	6,03	0,00	-	21,16	57,56	20,72	0,78
688	Макаронны отварные	150	5,1	28,5	201,9	0,06	0	0	-	12	34,5	7,5	0,75
690	Печень по - строгановски	50/55	26,15	10,65	243,47	6,36	25,61	5,84	-	20,40	241,17	16,25	5,10
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	24,76	94,20	0,00	0,00	0,00	-	18,00	4,29	0,00	0,60
к/к	Хлеб ржаной	35	4,17	13,44	63,00	0,04	0,00	0,00	-	15,2	0,27	17,5	1,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,94	18,56	61,6	0,06	0,00	0,00	-	14,8	9,36	19,8	1,93
			42,3	116,30	848,98	6,62	37,34	5,84	-	114,67	355,13	105,78	10,54
	ИТОГО за 2-ой день		61,25	168,07	1348	7,72	44,67	6,63	-	204,27	538,36	179,08	13,54

3 – ий День – Среда															ЗАВТРАК:				
		120/30	27,84	18,0	32,4	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84					
469	Запеканка творожная со сгущенкой																		
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	17,36	29,07	0,22					
			31,17	18,48	78,46	536,81	0,16	2,57	0,33	0,07	254,88	363,5	82,15	1,2					
ОБЕД:																			
42	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	-	22,42	9,10	16,57	0,31					
208	Суп вермишелевый с курицей	200/15	2,15	2,27	13,71	104,75	0,09	6,6	0,00	-	19,68	53,32	21,6	0,87					
255	Котлета рыбная	60	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,0	-	42,7	146,8	24,0	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	9,63	37,3	2,97					
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01					
			21,43	16,52	116,02	699,38	0,6	44,58	46,52	-	165,46	314,51	131,38	5,89					
	ИТОГО за 3-ий день		52,6	35	194,48	1236,19	0,76	47,15	46,85	-	420,34	678,01	213,53	7,09					
4 – ый День – Четверг															ЗАВТРАК:				
390	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	0,5	0,06	90	121	10	0,45					
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	6,75	2,20					
			14,25	14,99	77,14	546,50	0,08	10,14	0,7	-	296,78	271,40	28,60	2,76					

ОБЕД

к/к	Овощи свежие сезонные	60	1,1	0,2	3,8	24,1	0,02	5,7	0,00	-	13,11	7,98	24,01	0,34
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	84,75	0,06	14,77	0,00	-	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Биточки мясные с молочным соусом	60/50	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23	-	35	133,1	25,70	1,20
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,95
868	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,20	22,30	131,00	0,02	0,00	0,00	-	21,0	23	16	0,7
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	2,97
			27,59	21,76	122,57	840,44	0,46	20,59	23,02	-	146,45	470,31	188,31	9,8
	ИТОГО за 4-ый день		41,84	36,75	199,71	1386,94	0,54	30,73	23,72	-	443,23	741,71	216,91	12,56

ЗАВТРАК

5-ый День - Пятница

к/к	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	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,0	-	4,86	37,17	21,12	1,11
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	2,97
			18,83	23,52	98,96	565,79	0,19	0,00	21,0	-	59,76	224,00	74,42	5,92

ОБЕД:

к/к	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	-	13,97	8,06	16,94	0,37
170	Борщ со свежей капустой со сметаной	200/5	1,54	4,23	10,02	112,5	0,04	8,23	0,00	-	35,50	42,58	21,0	0,95
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	-	29,7	59,63	37,3	2,97
			22,05	30,64	97,47	756,72	0,41	17,18	0,04		122,87	314,12	140,9	8,74
	ИТОГО за 5-ый день		40,88	54,16	196,43	1322,51	0,6	17,18	21,08		182,63	538,12	215,32	14,66

ЗАВТРАК:

6-ой День – Понедельник														
168	Каша манная молочная с маслом	150/10	3,40	3,96	27,83	161	0,03	0,00	20	-	8,60	29,4	5,9	0,36
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	6,75	2,20
			13,73	15,00	92,09	614,20	1,09	11,24	37,37	-	238,27	277,48	94,37	2,86

ОБЕД:

к/к	Овощи свежие сезонные	60	1,1	0,2	3,8	24,1	0,02	5,7	0,00	-	13,11	7,98	24,01	0,34
206	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,28	16,33	134,75	0,18	4,65	0,00	-	38,08	87,18	35,30	2,03
591	Гуляш из куриных грудок	50/75	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	150	3,8	9,3	47,9	223,00	0,03	0,01	0,00	0,38	44	33	15	1
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	2,97
			33,1	32,16	137,23	903,99	0,41	10,9	0,01	0,38	191,49	325,99	137,91	8,91
	ИТОГО за 6 - ой день		46,83	47,16	229,32	1518,19	1,5	22,14	37,38		429,76	603,47	232,28	11,77

7-ой День – Вторник

ЗАВТРАК														
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	12,8	13,1	76,3	474,0	0,06	0,00	0,08	-	20,25	69,15	29,10	1,32

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	0,00	2,20
			17,25	34,27	144,16	680,50	0,13	11,3	0,09	-	142,32	169,15	118,90	4,08
ОБЕД:														
126	Икра свекольная	60	1,1	0,2	3,8	24,1	0,02	5,7	0,00	-	19,2	30,4	15	0,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	0,00	-	19,68	53,32	21,6	0,87
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	2,97
			35,57	33,54	94,74	718,67	0,62	22,17	26	-	105,68	480,35	139,6	8,61
	ИТОГО за 7 -ой день		52,82	67,81	238,90	1399,17	0,75	22,26	26,09	-	248	649,70	258,50	12,69
8-ой День – Среда ЗАВТРАК														
467	Пудинг творожный со гущенным 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	1,93
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	5,37
ОБЕД:														
к/к	Овощи свежие сезонные	60	1,1	0,2	3,8	24,1	0,02	5,7	0,00	-	13,11	7,98	24,01	0,34
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200/15	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12,0,	-	36,24	141,22	37,88	1,01

307	Котлеты куриные	80	9,7	13,92	7,89	196,00	0,04	0,26	48,0	-	56,0	105,90	15,4	1,01
336	Капуста тушеная	150	4,41	7,55	39,55	250,40	0,23	31,50	0,02	-	21,96	119,59	43,99	1,73
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	2,97
			26,89	41,19	126,29	901,44	0,49	44,75	60,02		243,53	434,32	160,98	7,86
	ИТОГО: за 8 – ой день		58,8	59,83	199,35	1332,14	0,67	55,49	60,35		490,50	872,66	236,45	13,23
9 –ый День – Четверг ЗАВТРАК														
169	Каша пшеничная с маслом	150/10	4,54	6,18	28,97	169,4	0,17	1,45	0,06	-	159,5	200,1	52,2	2,9
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
			16,47	17,21	76,62	531,6	0,23	10,14	0,26	-	226,71	289,43	137,14	3,95
ОБЕД														
81	Салат из овощей	60	0,78	4,92	2,98	59,36	0,03	10,06	0,00	0,12	15,96	20,77	11,21	0,44
201	Суп крестьянский со сметаной	200/5	6,84	9,09	16,64	156,60	0,08	0,00	0,00	-	85	153	53,78	0,09
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	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01
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/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	2,97
			29,34	29,46	110,18	800,35	0,47	31,58	25,51		231,75	568,96	189,81	7,87

ИТОГО за 9 –ый день		45,81	46,67	186,80	1331,95	0,7	41,72	25,77	458,46	858,39	326,95	11,82
10 –ый День – Пятница ЗАВТРАК												
421	Макаронны, запеченные с сыром	150/15	9,67	10,19	41,36	281,30	0,09	0,23	4,52	-	161,03	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	0,56
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,94	0,44	18,56	61,6	0,06	0,00	0,00	-	14,8	1,93
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	0,00	-	75,8	2,20
			16,53	14,75	95,21	535,10	0,22	11,53	4,53	-	297,60	5,82
ОБЕД:												
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,78	4,92	2,98	59,36	0,03	10,06	0,00	0,12	15,96	0,44
204	Суп картофельный с рисом	200	2,18	2,84	14,29	134,75	0,1	8,25	0,00	-	23,05	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	1,07
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	-	12,98	3,95
к/к	Хлеб ржаной, пшеничный	35/30	4,59	2,6	41,28	187,14	0,1	0,00	0,00	-	29,7	2,97
к/к	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,46	94,25	0,01	2,0	0,00	0,1	7,00	0,01
			25,21	25,77	129,95	904,15	0,49	21,28	47,93	-	122,71	9,33
	ИТОГО за 10 –ый день		41,74	40,52	225,16	1439,25	0,71	32,81	52,46	-	420,31	15,15

Блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Среднее общее за рассчитанные дни	49,84	50,56	203,27	1387,04	394	231	696	12	1,4	34,46	34,6
Норма	77	79	335	2350	1100	250	1650	12	1,2	60	0,7