

«Согласовано»

Начальник, главный государственный санитарный врач  
территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области  
в Черняховском, Озерском и Гвардейском районах

И. В. Иванис

" 04 " 08 2017г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО «КК Русский пир»



И. А. Кененсаридова

07 августа 2017г.



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся  
МОУ СОШ пос. Зорино МО "Гвардейский район" Калининградской области  
возрастная категория с 7 до 11 лет  
2017-2018 г.г.

На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.  
По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность,	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>1 день (понедельник)</b>																
<b>Завтрак</b>																
1 Макароны отварные с сыром	31	150/15	4,67	13,4	37,39	288,84	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9		
2 Яйцо вареное		40	5,71	5,17	0,3	70,57	0	0	0	0	0,5	43,1	8,1	0,3		
3 Хлеб ржано-пшеничный		40	3,07	0,71	20,12	99,15	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6		
4 Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6		
<b>Итого:</b>			<b>13,45</b>	<b>19,28</b>	<b>77,81</b>	<b>538,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,642</b>	<b>507,4</b>	<b>502,983</b>	<b>96,8</b>	<b>3,458</b>		
<b>Обед</b>																
1 Салат из свежей капусты с морковью	224	60	1	2,45	3,03	38,17	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3		
2 Рассольник Ленинградский	601	200	5,46	9,17	23,5	198,37	0,105	0	0	0	47,48	118,9	29,63	1,45		
3 Тефтеля в красном соусе	42	80	16,56	6,78	21,19	212,02	0	0	0	0	30,28	199,37	42	2,5		
4 Каша гречневая с маслом	30	150	6,65	5,54	30,04	196,62	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57		
5 Кисель плодово-ягодный с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6		