



Солгасавано "____"
 Дырэктар МБОУ СОШ п. Корнево
 Прыбіна І.А.
 2023 г.

"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"
 В.В.Лешенок
 26 августа 2023г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
 для учащихся образовательных учреждений с диагнозом пеллагия МБОУ СОШ п. Корнево, Баргагионовский район
 2023-2024 гг.

По рекомендациям СанПин 2.3.3.43590-20

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки,	Жиры,	Г. углеводов		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

01 день понедельник

Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			470	15,312	16,895	55,628	435,815	0,176	2,306	0,108	1,362	438,304	396,713	85,658	1,641

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/200	1670 (СР № 359)	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
2	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Биточек мясной натуральный запеченный 1/100(без хлеба)	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
Итого:			550	19,385	20,163	58,287	492,152	0,472	30,088	0,247	6,206	83,119	148,116	42,015	2,183
Всего:				34,697	37,058	113,914	927,967	0,648	32,394	0,355	7,568	521,423	544,829	127,673	3,824

02 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			330	27,917	20,114	62,797	543,886	0,818	31,186	0,055	6,067	188,966	337,170	83,782	1,711

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
---	------------------------	----------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Борш со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	44,170	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
<i>Итого:</i>			800	28,083	28,976	74,705	671,938	0,422	74,858	0,926	11,050	141,994	352,205	163,883	5,945
<i>Всего:</i>				56,001	49,091	137,502	215,824	1,240	106,014	0,981	17,118	330,960	689,375	247,665	7,655

03 день среда

Завтрак															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
2	Фрукты свежие (яблоко) (у)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<i>Итого:</i>			350	29,119	21,715	73,356	605,331	3,266	54,511	0,159	1,087	405,995	452,806	76,265	3,424

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Котлета Мелкежа запеченная 1/100 (без хлеба)	1698 (СР № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	7,608	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568	2,630
4	Рагу из овощей 1/200	1448 (СР № 143)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР № 344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
<i>Итого:</i>			850	29,818	33,058	87,726	767,698	0,550	77,393	1,515	13,663	169,682	424,129	160,910	7,851
<i>Всего:</i>				58,936	54,773	161,082	373,029	3,817	131,904	1,674	14,749	575,677	876,934	237,175	11,275

04 день четверг

Завтрак															
1	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
2	Мясо птицы запеченное в 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
3	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/150			9,965	5,868	25,379	194,184	0,403	28,026		2,341	39,774	128,799	40,812	0,044
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			330	37,778	10,364	48,995	440,366	0,499	38,363	0,073	3,187	139,527	364,015	143,845	1,861

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Рассолник Ленинградский(без курицы)со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	1,530	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР № 312)	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
<i>Итого:</i>			850	23,917	29,605	94,068	738,384	0,444	52,163	1,683	9,225	181,069	408,111	132,395	5,156
<i>Всего:</i>				61,695	39,969	143,063	178,750	0,944	90,525	1,756	12,412	320,596	772,126	276,240	7,018

05 день пятница

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	1298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009

2	Омлет 1/180	706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0,398	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
3	Фрукты свежие (яблоко) (ч)/1,50	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			560	21,124	22,943	40,997	454,972	0,211	59,803	0,296	5,310	277,329	390,614	66,162	5,253

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (СР № 115)	250	9,747	6,016	26,976	201,033	0,173	11,553	0,203	2,835	44,118	157,364	43,823	1,385
3	Котлета мясная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	1,020	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Рис отварной с маслом 1/200	700 (СР № 304)	200	4,970	5,425	53,998	284,697	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
5	Компот из яблок 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
Итого:			850	30,629	31,136	129,999	922,737	0,894	22,693	0,574	10,836	160,126	550,955	172,749	5,295
Всего:				51,753	54,080	170,996	377,709	1,105	82,496	0,870	16,147	437,454	941,569	238,911	10,548

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/250	1280 (СР № 173)	250	9,763	9,344	45,349	304,539	0,216	1,381	0,051	3,400	148,869	247,816	116,243	3,528
2	Сыр твердый 1/20	11 (СР № 15)	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	0,586
3	Какао с молоком 1/200	707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			470	18,645	17,124	65,651	491,295	0,224	2,821	0,113	3,486	476,379	470,919	150,743	4,114

Обед

1	Салат из свеклы с соевым соусом и маслом 1/200		120	1,404	9,665	7,159	121,236	0,022	10,500	0,018	4,324	39,612	43,620	20,376	1,328
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100 (соус без муки)	716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Итого:			670	25,151	22,199	55,305	521,613	0,142	30,818	0,233	8,135	117,925	224,554	112,348	3,971
Всего:				43,796	39,322	120,956	1012,907	0,366	33,639	0,346	11,621	594,303	695,472	263,091	8,085

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/250	1692 (СР № 265)	250	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			480	20,125	14,814	68,471	487,708	0,716	3,900	0,403	5,029	74,153	340,179	106,089	3,120

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета куриная натуральная запеченная 1/100 (без хлеба)	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	1,992	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рагу из овощей 1/200	1448 (СР № 143)	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714

5	Компот из яблок 1/200	1690 (СР №342)	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487	
<i>Итого:</i>			850	26,782	30,698	82,274	712,506	0,396	64,036	2,799	12,808	164,054	345,683	169,998	5,202
<i>Всего:</i>			46,907	45,512	150,745	200,214	1,111	67,936	3,203	17,837	238,207	685,862	276,087	8,322	
08 день среда															

Завтрак															
1	Творог с кипяченой сметаной 1/150/20	1755 (СР №223)		24,622	18,525	39,629	423,725	3,212	0,711	0,139	0,781	240,985	324,203	36,265	0,963
2	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р №379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<i>Итого:</i>			350	27,411	20,487	72,582	584,351	3,265	53,996	0,153	1,088	358,421	404,600	62,805	2,952

Обед															
1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР №53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1758 (СР №103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Печень тушенная 1/100	897 (СР №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Каша гречневая с маслом 1/200	1680 (СР №302)	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448 (СР №344)	200	0,100	0,075	16,950	68,875	0,008	2,000		0,060	12,400	2,656	3,700	0,402
<i>Итого:</i>			800	31,071	31,064	91,738	770,811	0,414	42,835	0,801	13,499	127,602	537,351	196,631	12,406
<i>Всего:</i>				58,482	51,551	164,320	355,163	3,679	96,830	0,954	14,586	486,022	941,950	259,436	15,358
09 день четверг															

Завтрак															
1	Огурец соленый 1/30	625 (СР №70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Каша гречневая с курицей 1/250	115 (СР №291)	250	26,006	12,864	46,094	404,174	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			485	26,411	12,900	61,795	468,920	0,363	8,673	0,415	8,837	64,736	337,854	202,169	6,255

Обед															
1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР №59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Котлета рыбная натуральная запеченная 1/90 (без хлеба)	1766 (СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720 (СР №312)	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР №342)	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
<i>Итого:</i>			840	20,719	28,742	76,993	649,527	0,406	62,326	1,686	7,917	178,677	339,720	119,847	4,448
<i>Всего:</i>				47,129	41,642	138,789	118,447	0,769	70,999	2,102	16,754	243,412	677,574	322,016	10,703
10 день пятница															

Завтрак															
1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР №306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР №213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР №382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<i>Итого:</i>			550	23,761	28,188	40,709	511,572	0,206	59,870	0,296	6,280	433,646	461,639	73,152	4,888

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из инжира 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
<i>Итого:</i>			800	33,213	24,065	103,034	761,570	0,578	50,323	0,947	9,593	176,642	501,897	208,440	6,006
<i>Всего:</i>				56,975	52,252	143,743	273,142	0,784	110,192	1,243	15,872	610,288	963,536	281,593	10,894
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	100	20,790	8,709	26,700	268,341	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок без сахара 1/200	1190 (СР № 342)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			870	33,435	27,907	97,850	776,301	0,515	58,749	1,668	8,983	205,835	545,528	160,638	7,119
<i>Всего:</i>				59,492	41,654	155,151	233,458	0,835	120,061	2,300	14,921	386,428	915,917	306,203	12,131

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (СР № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3	Фрукты свежие (яблоко) (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			595	22,804	25,883	56,399	549,762	0,304	60,630	0,276	7,204	333,864	442,186	77,716	6,671

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	1970 (СР № 359)	200	0,072		21,720	87,168				8,124	0,005	1,800	0,007	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			840	31,340	24,906	117,181	818,235	0,462	47,778	1,015	10,838	165,459	521,654	206,903	6,471
<i>Всего:</i>				54,144	50,789	173,579	367,997	0,767	108,407	1,291	18,041	499,322	963,840	284,619	13,142