

Утверждаю:

Директор  
ООО «Комбинат питания «Школа Здоровья»

  
/Д.Н.Карпунин/

«31»  2017 г.



Согласовано:

Письмо по согласованию меню от 17 февраля 2015 г  
согласно экспертного заключения № 451 от 10.02.2015 г.  
Управления Роспотребнадзора по Самарской области.

# Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся образовательных учреждений Кинельского района

Согласовано:

Директор школы

17504 оош  
пос. Угорье

 /Танарина А.Н.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт Растишка	110	5,5	1,65	9,35	77	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	6,01	7,59	29,18	215,83	0,13	1,3	0,03	0,04	131,25	157,52	37,02	0,77
	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,99	69,55	0,02	0,65	0,02	0,00	60,1	45	7	0,05
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			16,29	11,59	62,1	433,78	0,21	2,61	0,06	0,04	333,75	326,52	64,72	1,26
<b>Полдник</b>														
6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,58	7,12	14,58	146,6	0,07	0,00	0,00	0,00	11,8	64,7	9,6	0,87
376	Чай с сахаром	30	0,03	0,01	2,25	8,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,79	1,24	0,66	0,13
<b>Итого за Полдник</b>			5,61	7,13	16,83	155,15	0,07	0,02	0,00	0,00	12,59	65,94	10,26	1
<b>Итого за день</b>			21,9	18,72	78,93	588,93	0,28	2,63	0,06	0,04	346,34	392,46	74,98	2,26

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд****Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Акт	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	0,01	2,1	0,00	0,28	12,3	11,1	4,5	0,21
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	8,63	10,31	11,41	159,36	0,1	1,15	0,04	0,18	18,71	73,54	13,3	0,99
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,32	4,19	35,45	204,08	0,09	0,00	0,02	0,02	10,84	45,65	8,15	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,9	115,64	0,00	0,4	0,00	0,00	44,8	15,4	6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			17,27	17,44	92,89	587,08	0,23	3,65	0,06	0,48	92,65	165,19	36,15	3,61
<b>Полдник</b>														
ПР	Выпечка ,	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0,00	0,00	0,00	19,8	70	27,4	1,3
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,24	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
<b>Итого за Полдник</b>			7,42	12,54	68,35	414,24	0,13	6,4	0,00	0,00	26,68	73,52	29,32	1,47
<b>Итого за день</b>			24,69	29,98	161,24	1001,32	0,36	10,05	0,06	0,48	119,33	238,71	65,47	5,08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	5	0,03	0,03	11,5	21	7	0,3
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	10,57	8,58	3,23	134,75	0,04	1,2	15,04	0,36	14,6	88,99	14,91	0,55
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,58	5,08	27,39	180,45	0,19	0,00	0,02	0,02	15,52	133,75	88,36	3
348	Компот из кураги +С витамин	200	1,04	0,00	25,99	103,69	0,02	0,8	0,00	0,7	32,3	29,2	21	0,69
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			19,87	13,95	72,49	497,29	0,3	7	15,09	1,11	79,92	292,44	135,47	4,87
<b>Полдник</b>														
243	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,8	133	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	39,92	151,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	0,00	0,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Полдник</b>			7,78	12,19	55,3	356	0,03	0,00	0,00	0,00	24,3	99	14,2	1,35
<b>Итого за день</b>			27,65	26,14	127,79	853,29	0,33	7	15,09	1,11	104,22	391,44	149,67	6,22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты.	50	0,78	2,54	4,71	44,1	0,01	18	0,01	0,46	21,54	14,98	8,21	0,28
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	8,47	5,46	4,37	99,57	0,08	4,15	0,07	1,62	38,43	138,87	37,57	0,72
312	Картофельное пюре	150	3,24	4,86	22,03	148,7	0,00	0,03	0,00	0,00	0,04	0,09	0,03	0,01
377	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,3	0,00	2,9	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			15,03	13,16	60,91	423,07	0,12	25,08	0,08	2,08	74,06	183,22	55,25	2,25
<b>Полдник</b>														
3	Бутерброды с сыром, маслом	15/5/30	5,77	8,22	14,65	158,45	0,04	0,24	0,06	0,04	157,2	102	11,73	0,51
	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,99	69,55	0,02	0,65	0,02	0,00	60,1	45	7	0,05
<b>Итого за Полдник</b>			8,27	10,33	23,64	228	0,06	0,89	0,08	0,04	217,3	147	18,73	0,56
<b>Итого за день</b>			23,3	23,49	84,55	651,07	0,18	25,97	0,16	2,12	291,36	330,22	73,98	2,81

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50	0,94	3,19	21,85	46,96	0,03	12,04	0,26	0,01	10,96	22	8,97	0,32
103	Суп картофельный с вермишелью и цыпленком.	10/250	4,68	5,03	20,88	146,07	0,13	16,5	0,00	0,92	26,36	81	26,39	1,17
	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			8,7	9,11	87,02	388,92	0,24	48,14	0,31	0,98	72,57	147,24	72,46	5,99
<b>Полдник</b>														
401	Оладьи с молоком сгущенным.	150/20	12,12	13,51	74,61	472,13	0,24	0,75	0,03	0,01	135,72	167,84	27,44	1,29
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
<b>Итого за Полдник</b>			13,12	13,51	92,81	548,13	0,26	4,75	0,03	0,01	149,72	181,84	35,44	1,89
<b>Итого за день</b>			21,82	22,62	179,83	937,05	0,5	52,89	0,34	0,99	222,29	329,08	107,9	7,88

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,3	7	0,02	5	0,03	0,03	11,5	21	7	0,3
291	Плов с цыпленком	50/150	13,47	19,08	40,08	369,91	0,1	2,95	0,08	1,08	21,02	173,19	43,21	1,41
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			17,15	19,37	74,16	524,31	0,17	11,95	0,11	1,11	52,52	227,69	62,41	2,64
<b>Полдник</b>														
6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,58	7,12	14,58	146,6	0,07	0,00	0,00	0,00	11,8	64,7	9,6	0,87
377	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	59,3	0,00	2,9	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
<b>Итого за Полдник</b>			5,84	7,18	29,8	205,9	0,07	2,9	0,00	0,00	19,85	74,48	14,84	1,78
<b>Итого за день</b>			22,99	26,55	103,96	730,21	0,24	14,85	0,11	1,11	72,37	302,17	77,25	4,42

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62	Салат из моркови с сахаром.	50	0,63	0,05	5,95	23,88	0,03	2,4	0,00	4,32	24,53	26,4	18,24	0,35
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,15	19,79	11,69	253,97	0,23	3,2	0,04	0,36	20,28	90,05	17,09	1,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,32	4,19	35,45	204,08	0,09	0,00	0,02	0,02	10,84	45,65	8,15	0,82
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	18,91	74,89	0,01	5,2	0,01	0,01	6,7	4,4	7,6	0,93
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			15,54	24,43	86,58	628,22	0,39	10,8	0,07	4,71	68,35	186	55,28	3,53
<b>Полдник</b>														
ПР	Выпечка ,	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0,00	0,00	0,00	19,8	70	27,4	1,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	24,26	97,8	0,01	220	0,00	0,98	12,4	3,4	3,4	5,06
<b>Итого за Полдник</b>			7,96	12,52	68,18	415,8	0,13	220	0,00	0,98	32,2	73,4	30,8	6,36
<b>Итого за день</b>			23,5	36,95	154,76	1044,02	0,52	230,8	0,07	5,69	100,55	259,4	86,08	9,89



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционнo	15	3,45	4,35	0,00	54	0,01	0,24	0,04	0,03	150	81	7,5	0,17
188	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150/20	9,83	8,76	41,59	306,16	0,09	0,33	0,03	0,02	114,65	178,18	31,77	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,44	28,22	150,65	0,04	1,3	0,03	0,00	120,4	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			18,66	16,79	84,39	582,21	0,17	1,87	0,1	0,05	391,05	368,68	57,47	1,56
<b>Полдник</b>														
243	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,8	133	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	39,92	151,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	0,00	0,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Полдник</b>			7,78	12,19	55,3	356	0,03	0,00	0,00	0,00	24,3	99	14,2	1,35
<b>Итого за день</b>			26,44	28,98	139,69	938,21	0,2	1,87	0,1	0,05	415,35	467,68	71,67	2,91

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,56	3,08	6,36	54,68	0,01	5,09	0,00	0,01	18,38	16,8	10,17	0,8
259	Жаркое из цыплят,,	50/150	12,06	14,52	21,45	201,3	0,2	26,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			15,9	17,84	60,59	403,38	0,26	35,59	0,08	0,03	67,2	209,94	62,92	3,67
<b>Полдник</b>														
ПР	Выпечка ,	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0,00	0,00	0,00	19,8	70	27,4	1,3
1008	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	25,57	98,96	0,01	12	0,00	0,01	7,28	4,6	2,6	0,13
<b>Итого за Полдник</b>			7,46	12,56	69,49	416,96	0,13	12	0,00	0,01	27,08	74,6	30	1,43
<b>Итого за день</b>			23,36	30,4	130,08	820,34	0,39	47,59	0,08	0,04	94,28	284,54	92,92	5,1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
42	Салат картофельный из соленых огурцов и зеленого горошка.	50	0,89	3,13	4,97	52,56	0,04	6,6	0,01	0,03	7,69	23,81	9,45	0,37
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	10/250	3,25	8,51	9,06	114,27	0,12	30,45	0,03	0,92	43,46	62,78	23,44	0,97
	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,00	0,00	0,00	6	19,5	4,2	0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			7,22	12,53	58,32	362,72	0,24	56,65	0,09	1	86,4	130,83	69,99	5,84
<b>Полдник</b>														
3	Бутерброды с сыром, маслом	15/5/30	5,77	8,22	14,65	158,45	0,04	0,24	0,06	0,04	157,2	102	11,73	0,51
	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,99	69,55	0,02	0,65	0,02	0,00	60,1	45	7	0,05
<b>Итого за Полдник</b>			8,27	10,33	23,64	228	0,06	0,89	0,08	0,04	217,3	147	18,73	0,56
<b>Итого за день</b>			15,49	22,86	81,96	590,72	0,3	57,54	0,17	1,04	303,7	277,83	88,72	6,4