

Утверждаю:

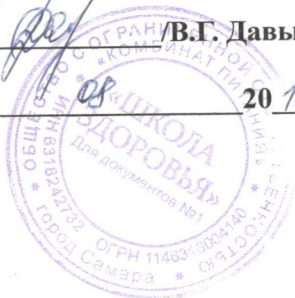
Директор

ООО «Комбинат питания «Школа здоровья»

В.Г. Давыдов /

« 20 »

20 18 г.



103.19

Согласовано:

Начальник территориального отдела

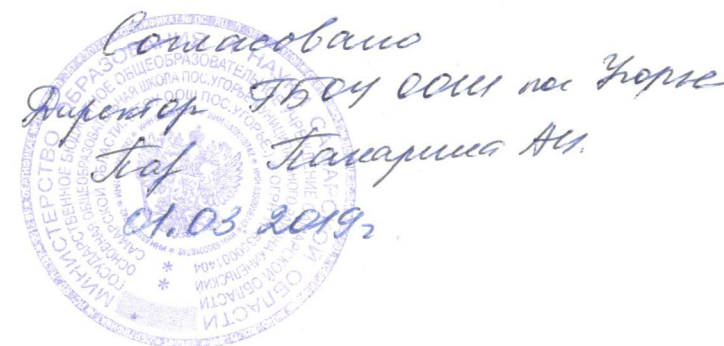
Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

Астафьева Л.Ф. /

20 г.



Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Кинельского района Самарской области



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
ПР	Йогурт Растишка	110	5	1,5	8,5	70	0,00	0,6	0,00	0,00	124	95	15	0,1
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	6,04	7,68	33,43	227	0,13	1,3	0,03	0,04	131,25	157,52	37,02	0,77
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,85	12,01	66,93	441,71	0,2	2,55	0,04	0,05	322,25	323,62	68,92	1,52
Полдник														
6	Бутерброд с колбасой п/к*	35/30	8,09	12,76	16,02	211,4	0,11	0,00	0,00	0,00	17,05	105,2	19,35	1,55
Акт	Чай с лимоном "Здоровье"	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
Итого за Полдник			8,32	12,81	31,09	272,55	0,11	1,5	0,00	0,00	23,7	114,21	24,17	2,44
Итого за день			24,17	24,82	98,02	714,26	0,31	4,05	0,04	0,05	345,95	437,83	93,09	3,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	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
Завтрак														
ПР	Вафли весовые	26	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,08	8,58	0,52	0,13
229/Акт	Рыба, тушеная с овощами,	50/50	9,75	5,11	4,99	104,95	0,09	4,86	0,09	1,62	43,45	168,46	44,79	0,89
312	Картофельное пюре "Антошка"	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,16	25,94	0,02	0,05	46,55	97,26	33	1,22
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17	18,48	78,47	548,24	0,33	34,8	0,11	1,67	112,98	314,4	96,21	3,44
Полдник														
14	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,09	74,85	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,6	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
382	Какао с молоком*	200	3,07	3,1	19,57	118,55	0,03	0,98	0,01	0,02	92,5	93,7	18,14	0,68
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Полдник			10,12	18,07	35,68	345,8	0,09	1,3	0,1	0,08	301,8	230,8	38,09	1,52
Итого за день			27,12	36,55	114,15	894,04	0,42	36,1	0,21	1,75	414,78	545,2	134,3	4,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

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	
Завтрак															
47/Акт	Салат из квашеной капусты.	50	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,5	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05	
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	12,3	10,28	3,27	154,8	0,04	1,4	15,04	0,36	15,22	90,15	15,19	0,57	
303	Каша гречневая "Великан"	150	4,58	5	20,55	145,5	0,19	0,00	0,02	0,02	15,52	133,75	88,36	3	
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,05	27,8	114,8	0,02	0,8	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			20,06	18,55	70,6	529,59	0,3	2,7	15,06	1,08	71,64	282,1	135,15	4,92	
Полдник															
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9	
83/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32	128	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Полдник			7,58	12,18	48,2	338,8	0,05	0,00	0,00	0,00	24,6	105,6	19,9	1,53	
Итого за день			27,64	30,73	118,8	868,39	0,35	2,7	15,06	1,08	96,24	387,7	155,05	6,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
ПР	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
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	6,74	14,43	7,15	185,43	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
387	Напиток из смородины	200	0,13	0,00	26,56	106,9	0,01	220	0,00	0,98	12,4	3,4	3,4	5,06
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,3	22,37	78,71	577,18	0,43	223,32	0,04	1,5	58,36	162,97	42,92	7,91
Полдник														
399	Блинчики с повидлом*	150/30	7,6	4,08	53,3	280,32	0,16	1,21	0,33	0,02	176,59	185,69	29,36	1,18
Акт	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
Итого за Полдник			7,74	4,08	78,41	381,32	0,17	7,61	0,33	0,02	183,47	189,21	31,28	1,35
Итого за день			23,04	26,45	157,12	958,5	0,6	230,93	0,37	1,52	241,83	352,18	74,2	9,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
67	Винегрет "Алые паруса" овощной	50	0,7	5,02	3,64	62,54	0,02	4,6	0,00	0,45	15,83	20,77	9,34	0,41
103/105	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками, зеленью	20/250/2	8,4	6,04	17,38	157,5	0,24	18,7	0,06	0,92	30,68	107,34	31,72	1,5
ПР	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	14,97	59,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12,21	12,43	66,71	427,33	0,36	42,9	0,11	1,42	82,66	178,95	83,86	6,68
Полдник														
100/401	Оладьи с молоком сгущенным.	150/20	12,96	12,48	72,46	454	0,24	0,75	0,12	0,02	135,77	165,79	27,45	1,29
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
Итого за Полдник			13,96	12,48	92,66	538,8	0,26	4,75	0,12	0,02	149,77	179,79	35,45	1,89
Итого за день			26,17	24,91	159,37	966,13	0,62	47,65	0,23	1,44	232,43	358,74	119,31	8,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
Акт	Салат Степной,	50	0,86	3,04	4,73	49,72	0,03	5,1	0,00	0,83	15,42	24,34	10,5	0,38
265	Плов с мясом*.	50/150	13,4	33,36	38,8	509	0,32	3,51	0,1	1,08	25,27	174,4	46,01	1,68
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,57	37,12	79,75	723,32	0,42	12,61	0,1	1,91	61,59	238,84	74,41	3,26
Полдник														
6	Бутерброд с колбасой п/к*	35/30	8,09	12,76	16,02	211,4	0,11	0,00	0,00	0,00	17,05	105,2	19,35	1,55
Акт	Чай с лимоном "Здоровье"	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
Итого за Полдник			8,32	12,81	31,09	272,55	0,11	1,5	0,00	0,00	23,7	114,21	24,17	2,44
Итого за день			25,89	49,93	110,84	995,87	0,53	14,11	0,1	1,91	85,29	353,05	98,58	5,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
278	Тефтели "Колобки" тушеные в соусе	60/50	7,8	7,61	10,32	140,97	0,24	3,2	0,04	0,36	20,52	91,81	18,61	1,17
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	5,2	0,01	0,01	6,7	4,4	7,6	0,93
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,67	15,96	99,25	611,82	0,41	8,4	0,07	0,39	57,76	191,72	49,61	4,1
Полдник														
Акт	Круассан	45	10,9	28	61,1	406	1	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5	6
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,28	20,76	88,2	0,01	220	0,00	0,98	12,4	3,4	3,4	5,06
Итого за Полдник			11,56	28,28	81,86	494,2	1,01	280	0,00	0,98	12,4	3,4	8,4	11,06
Итого за день			29,23	44,24	181,11	1106,02	1,42	288,4	0,07	1,37	70,16	195,12	58,01	15,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	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
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,6	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	10	8	54	328	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,01	0,02	120,4	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			20,16	17,4	85,97	581	0,19	1,95	0,23	0,07	441,95	399,4	65,67	1,88
Полдник														
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
387	Напиток из смородины	200	0,13	0,00	26,56	106,9	0,01	220	0,00	0,98	12,4	3,4	3,4	5,06
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Полдник			7,71	12,18	42,76	317,7	0,06	220	0,00	0,98	36,8	109	23,3	6,56
Итого за день			27,87	29,58	128,73	898,7	0,25	221,95	0,23	1,05	478,75	508,4	88,97	8,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
акт	Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатым	50	0,72	2,56	1,91	34,5	0,02	3,63	0,01	0,03	13,34	19,34	8,51	0,36
259	Жаркое из филе птицы*	50/150	13	12,9	25,8	271,3	0,18	26,5	15,06	0,02	29,16	161,52	42,66	1,7
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,03	16,18	63,93	470,4	0,27	34,13	15,07	0,05	63,4	220,96	69,07	3,26
Полдник														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,00	1,04	0,00	22	57,6	4,8	1
ПР	Выпечка ,	100	7,28	12,52	43,9	318	0,12	0,00	0,00	0,00	19,8	70	27,4	1,3
Акт	Напиток апельсиновый	200	0,22	0,00	25,86	104,32	0,01	13,2	0,00	0,01	7,96	5,06	2,86	0,14
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Полдник			14,89	17,84	86,06	565,12	0,21	13,2	1,04	0,01	56,66	158,76	44,96	3,04
Итого за день			31,92	34,02	149,99	1035,52	0,48	47,33	16,11	0,06	120,06	379,72	114,03	6,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

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
Завтрак														
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,53	3,05	5,6	51,95	0,01	5,09	0,00	0,01	18,38	16,8	10,17	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и зеленью.*	15/250/2	3,99	10,04	10,05	147,11	0,14	30,45	0,03	0,92	43,81	70,98	24,64	1,06
ПР	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	14,97	59,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			7,63	14,46	61,34	406,35	0,25	55,14	0,08	0,98	98,34	138,62	77,61	6,63
Полдник														
14	Масло сливочное порционно .	10	0,06	8,25	0,09	74,85	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,6	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Полдник			9,55	17,08	25,09	292,16	0,08	0,97	0,1	0,07	269,4	182,1	26,95	0,89
Итого за день			17,18	31,54	86,43	698,51	0,33	56,11	0,18	1,05	367,74	320,72	104,56	7,52