

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания «Школа здоровья»

/А.О. Ушаков./

20 20 г.



Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

/Астафьева Л.Ф./

« 24 » августа 20 20 г.



Директор школы

/Ю.А. / Ю.А.стипцова Е.И.

« 24 » августа 20 20 г.



Примерное двенадцатидневное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Кошкинского района Самарской области

Согласовано.
Предъявляем родительской
ответственности!
Горбунова О.А. Поел
Камчатринова И.В. Каша -
Жолетников Ю.И. Поел -
Яхункина А.Д. Поел

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21	133,38	156,72	37,22	0,81
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63
Итого за день			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный .	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21,44	35,71	35,75	550,17	0,18	1,82	22,87	10,08	249,35	313,08	42,72	3,51
Итого за день			21,44	35,71	35,75	550,17	0,18	1,82	22,87	10,08	249,35	313,08	42,72	3,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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														
62	Салат из моркови с сахаром.*	50	0,62	0,04	5,8	26,04	0,03	2,4	0,00	4,32	24,53	26,4	18,24	0,34
290	Филе птицы тушеное в соусе,	40/40	9,84	8,22	2,61	123,78	0,04	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,46
171	Каша перловая с маслом.	150	4,6	4,19	32,72	187	0,06	0,00	0,02	0,02	25,07	158,63	19,68	0,92
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,48	13,46	71,75	478,08	0,18	3,52	12,05	4,63	79,39	285,28	61,33	2,6
Итого за день			17,48	13,46	71,75	478,08	0,18	3,52	12,05	4,63	79,39	285,28	61,33	2,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
229/Ак	Рыба, тушенная с овощами,	50/50	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,04	13,69	78,66	510,6	0,32	25,89	0,01	39,49	103,9	310,78	99,18	5,83
Итого за день			18,04	13,69	78,66	510,6	0,32	25,89	0,01	39,49	103,9	310,78	99,18	5,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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.*	40	0,8	3,6	3,4	48,8	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	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
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,98	21,24	68,19	534,84	0,19	4,84	1,92	16,13	65,71	133,75	52,24	4
Итого за день			17,98	21,24	68,19	534,84	0,19	4,84	1,92	16,13	65,71	133,75	52,24	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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														
209	Яйца вареные	40	5,09	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,1	0,02	22	76,8	4,8	1
400/40	Оладьи с повидлом*	150/30	10,74	11,81	76,21	456,53	0,23	0,87	0,24	0,02	76,7	123,92	21,24	1,33
378	Чай с молоком*	200	1,52	1,26	15,9	81	0,02	0,75	0,01	0,01	65,25	53,24	11,4	0,9
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			19,66	18,39	108,41	680,33	0,33	1,62	0,35	0,05	170,85	280,06	47,34	3,83
Итого за день			19,66	18,39	108,41	680,33	0,33	1,62	0,35	0,05	170,85	280,06	47,34	3,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
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	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
Итого за день			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
377	Чай с лимоном	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
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12,83	19,11	55,98	446,77	0,34	28,87	1,87	388,77	83,89	208,45	59,66	3,98
Итого за день			12,83	19,11	55,98	446,77	0,34	28,87	1,87	388,77	83,89	208,45	59,66	3,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога. с молоком сгущенным	150/20	28,96	22,14	36,98	463,02	0,14	0,91	0,17	0,05	303	368,05	12,42	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			34,56	33,06	68,68	710,52	0,23	2,21	20,21	10,08	437,78	486,55	36,37	1,95
Итого за день			34,56	33,06	68,68	710,52	0,23	2,21	20,21	10,08	437,78	486,55	36,37	1,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
295	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с соусом	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,55	18,19	86,12	582,29	0,25	24,04	1,97	15,81	80,66	140,44	77,92	8,93
Итого за день			18,55	18,19	86,12	582,29	0,25	24,04	1,97	15,81	80,66	140,44	77,92	8,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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														
70	Огурец порционно	30	0,24	0,03	0,48	3,9	0,01	1,5	0,01	0,00	6,9	7,2	4,2	0,18
260	Гуляш из мяса,	80	8,51	22,55	2,55	247,2	0,22	1,95	0,05	0,00	13,44	74,86	12,7	0,88
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22,57	29,89	73,15	652,66	0,58	3,48	0,08	0,02	56,72	318,23	166,45	6,6
Итого за день			22,57	29,89	73,15	652,66	0,58	3,48	0,08	0,02	56,72	318,23	166,45	6,6

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

День: суббота

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	Кукуруза консервированная порционно.*	25	0,5	0,2	34,75	15,25	0,01	0,65	0,5	0,00	1	11,5	3,75	0,09
304	Колбаса отварная порционно	50/30	2,32	0,32	4,35	143,15	0,13	0,72	0,02	0,22	23,23	88,84	12,42	0,93
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,65	0,03	0,00	0,00	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
883/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 Завтрак			13,18	18,61	120,8	575,85	0,22	1,37	0,52	0,24	32,72	187,09	42,41	2,18
Итого за день			13,18	18,61	120,8	575,85	0,22	1,37	0,52	0,24	32,72	187,09	42,41	2,18