

Утверждено:

Директор

ООО «Комбинат питания Школа Здоровья»

/А.О. Ушаков /

«24» февраля 2021 г.



Согласовано:

Директор школы

Юсиф

Роденков. В. В.

«__» __ 20__ г.

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

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники овз

№ 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"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,11	0,03	0,05	87,5	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,03	7,58	33,41	225,9	0,13	1,3	22,02	0,02	132,18	155,22	37,22	0,81
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07	378,48	404,28	65,96	1,77
Обед														
ПР	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком, сметаной	10/200/5/2	4,24	6,13	6,64	104,82	0,06	12,64	6,59	0,75	45,59	62,73	20,53	0,85
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,15	277,9	0,26	3,22	0,04	0,36	19,48	75,46	15,77	5,03
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			30,42	30,47	116,49	928,87	0,58	19,51	6,63	1,5	149,91	285,9	106,08	12,78
Итого за день			44,59	47,22	184,21	1407,22	0,82	22,51	53,08	1,57	528,39	690,18	172,04	14,55

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники овз

№ 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	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,65	13,2	84,47	516,02	0,34	23,47	0,02	0,26	89,82	228,49	65,7	9,55
Обед														
ПР	Кукуруза консервированная	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09
102/Ак	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94	141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8
260	Гуляш мясной	40/40	8,51	22,55	2,31	247	0,22	0,74	0,00	0,00	16	102,9	17,3	1,77
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			23,87	40,29	114,13	915,19	0,59	20,26	0,51	0,76	89,52	309,76	84,81	4,98
Итого за день			38,52	53,49	198,6	1431,21	0,93	43,73	0,53	1,02	179,34	538,25	150,51	14,53

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники овз

№ 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														
67	Винегрет 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
265	Плов с мясом	40/150	15,98	35,68	32,79	516,3	0,49	3,51	0,1	1,08	15,73	253,51	50,21	2,29
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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			19,19	41,65	67,27	719,65	0,56	8,21	0,1	1,53	43,41	302,02	67,85	3,93
Обед														
ПР	Вафли	27	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,08	8,58	0,52	0,13
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99
301	Кнели куриные с соусом	50/30	8,54	8,94	5,07	134,9	0,05	0,72	0,05	0,22	37,75	107,04	12,28	0,84
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			31,43	29,69	129,29	909,72	0,79	10,28	5,96	1,08	221,28	443,58	124,08	9,09
Итого за день			50,62	71,34	196,56	1629,37	1,35	18,49	6,06	2,61	264,69	745,6	191,93	13,02



Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
/А.О.Ушаков/
"24" февраля 2021 г.

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники о.в.

№ 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														
10	Салат из зеленого горошка	50	1,56	2,59	3,12	41,8	0,05	5,5	36,1	0,01	11,05	29,97	10,4	0,35
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	6,67	13,7	8,53	184,1	0,29	1,24	0,02	0,22	12,74	79,61	17,87	1,07
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
АКТ	Компот из свежемороженой вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			15,32	22,27	65,46	523,32	0,51	46,74	36,12	0,25	39,14	237,95	104,2	4,25
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,22	42,78	0,01	12,65	0,00	0,00	21,04	15,46	7,18	0,29
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
259	Жаркое из птицы	50/150	12,6	22,7	20,1	335,1	0,47	8,11	0,08	0,02	22,51	153,6	38,98	2,67
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			25,65	34,16	96,43	796,78	0,77	40,37	10,49	0,78	144,03	326,59	110,12	5,97
Итого за день			40,97	56,43	161,89	1320,1	1,28	87,11	46,61	1,03	183,17	564,54	214,32	10,22

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
/А.О.Ушаков/
"24" февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники овз

№ 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	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295/759	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	7,87	11,69	9,66	175,33	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
883/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			16,5	20,71	87,91	602,1	0,23	4,19	0,04	0,61	44,7	146,2	46,01	5,99
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,55	3,04	5,6	51,96	0,01	4,99	0,00	0,01	18,14	16,57	9,99	0,78
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
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	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			22,1	16,49	127,16	744,81	0,39	13,54	0,18	0,76	195,69	347,72	96,03	5,33
Итого за день			38,6	37,2	215,07	1346,91	0,62	17,73	0,22	1,37	240,39	493,92	142,04	11,32

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники овз

№ 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	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
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			18,03	11,75	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75	0,01	4,27	0,00	0,01	23,29	22,95	14,85	0,77
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	7,39	7,22	12,32	143,82	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,15	277,9	0,26	3,22	0,04	0,36	19,48	75,46	15,77	5,03
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			32,09	30,96	115,02	929,61	0,69	21,85	0,05	1,55	128,16	434,91	170,49	11,12
Итого за день			50,12	42,71	181,53	1374,23	0,87	24,33	11,1	1,57	463,83	720,6	218,19	12,12

Директор ООО "Ксббинат питания "Школа здоровья"

/А.С.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники овз

№ 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	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	5,77	12,15	2,18	141,15	0,01	0,72	0,02	0,22	20,55	83,54	11,92	0,98
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
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	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,63	21,22	62,97	500,77	0,13	5,02	0,02	0,61	55,06	164,02	47,76	6,78
Обед														
306/197	Зеленый горошек консервированный порционно	30	0,93	0,14	3,1	17,4	0,03	2,34	22,8	0,01	6	18,6	5,7	0,39
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/30	6,14	1,31	6,03	60,47	0,06	2,01	0,16	0,22	23,52	83,57	19,8	0,56
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
349	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			19,24	14,08	103,94	620,84	0,47	48,74	29,53	1,02	170,92	325,59	113,84	9,02
Итого за день			33,87	35,3	166,91	1121,61	0,6	53,76	29,55	1,63	225,98	489,61	161,6	15,8

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



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

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники овз

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3	4,13	46,32	0,01	4,75	0,00	0,00	17,73	20,31	10,89	0,72
0/759А	Филе птицы тушеное в соусе	40/40	8,97	7,2	2,65	111,28	0,03	1,09	12,03	0,29	20,03	56,83	11,59	0,51
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			18,55	15,46	93,85	587,25	0,21	6,01	12,05	0,31	78,33	246,49	61,82	4,17
Обед														
39/АКТ	Салат Степной с кукурузой	50	1,51	3	11,86	80,52	0,02	2,05	0,13	0,59	19,82	25,26	11,05	0,35
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
265	Плов с мясом	40/150	15,98	35,68	32,79	516,3	0,49	3,51	0,1	1,08	15,73	253,51	50,21	2,29
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	21,34	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			26,79	46,56	112,15	974,72	0,8	120,79	6,38	3,4	120,15	418,92	112,38	5,47
Итого за день			45,34	62,02	206	1561,97	1,01	126,8	18,43	3,71	198,48	665,41	174,2	9,64

Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
 /А.О.Ушаков/
 " 24 " февраля 2021 г.



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

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники овз

№ 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	Ca	P	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	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	6,67	13,7	8,53	184,1	0,29	1,24	0,02	0,22	7,8	79,62	17,87	1,07
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
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	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			23,74	20,19	93,13	648,87	0,89	24,74	0,09	0,29	143,41	334,92	117,91	12,06
Обед														
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
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03
288	Птица отварная	50	10,99	9	0,18	125,68	0,05	0,2	0,02	0,00	27,6	61,25	2,7	0,74
143	Рагу овощное	150	3,1	8,05	15,95	148,65	0,1	36,35	13,66	2,21	60,87	75,28	32,16	1,12
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			28,45	27,96	116,45	832,63	0,47	47,77	13,81	2,95	168,93	311,49	90,24	6,02
Итого за день			52,19	48,15	209,58	1481,5	1,36	72,51	13,9	3,24	312,34	646,41	208,15	18,08

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники о/вз

№ 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														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,22	42,78	0,01	12,65	0,00	0,00	21,04	15,46	7,18	0,29
295	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с соусом томатным	50/30	7,87	11,69	9,66	175,33	0,13	1,24	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,29	19,94	65,12	496,17	0,33	32,15	0,04	0,26	86,51	204,53	58,22	7,62
Обед														
67	Винегрет 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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом и зеленью	10/200/1	6,68	7,38	13,29	146,3	0,25	4,73	0,01	0,73	56,74	88,68	31,16	1,84
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	5,77	12,15	2,18	141,15	0,01	0,72	0,02	0,22	20,55	83,54	11,92	0,98
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118	0,06	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			25,33	32,35	103,1	805,89	0,61	10,77	0,03	1,43	164,99	396,06	167,21	7,78
Итого за день			39,62	52,29	168,22	1302,06	0,94	42,92	0,07	1,69	251,5	600,59	225,43	15,4