

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания «Школа Здоровья»

/А.О. Ушаков /

« 24 »

февраля

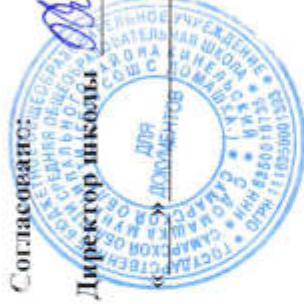
2021 г.



Согласовано:

Директор школы

20 г.



Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утвержден
Директор ООО "Комбинат питания Школа Здоровья"
" 24 " февраля 2021 г. / А.О. Ушаков /



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	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 порционнo	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															
Итого за день															
			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07		378,48	404,28	65,96	1,77
			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07		378,48	404,28	65,96	1,77

Утвержден
 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.**

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 1-4 классы

День: 2
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	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 порционнно	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
Итого за день			14,65	13,2	84,47	516,02	0,34	23,47	0,02	0,26		89,82	228,49	65,7	9,55

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 1-4 классы
 День: 3
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E		Ca	P	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 порционнно	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		
Итого за день																
			19,19	41,65	67,27	719,65	0,56	8,21	0,1	1,53	43,41	302,02	67,85	3,93		

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.

Сезон: Весенне-летний

День: 4

Категория: Школьники 1-4 классы

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
10	Салат из зеленого горошка консервированного	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 порционнно	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
Итого за день			15,32	22,27	65,46	523,32	0,51	46,74	36,12	0,25		39,14	237,95	104,2	4,25

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.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

День: 5
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A ₁	E		Ca	P	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/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 порционнно	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
Итого за день			16,5	20,71	87,91	602,1	0,23	4,19	0,04	0,61		44,7	146,2	46,01	5,99

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: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	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	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	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	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	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1
Итого за день			18,03	11,75	66,51	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1

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: 7
 Сезон: Весенне-летний
 Неделя: 2
 Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		Ca	P	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 порционнно	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																
Итого за день																
			14,63	21,22	62,97		500,77	0,13	5,02	0,02	0,61		55,06	164,02	47,76	6,78
			14,63	21,22	62,97		500,77	0,13	5,02	0,02	0,61		55,06	164,02	47,76	6,78

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.

Сезон: Весенне-летний

День: 8

Категория: Школьники 1-4 классы

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Р	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	0,00	20,31	17,73	20,31	10,89	0,72	
290/759AK	Филе птицы тушеное в соусе	40/40	8,97	7,2	2,65	111,28	0,03	1,09	12,03	0,29	0,29	56,83	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	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	0,00	0,2	0,00	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	0,00	19,5	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	0,31	78,33	246,49	61,82	4,17		
Итого за день			18,55	15,46	93,85	587,25	0,21	6,01	12,05	0,31	0,31	78,33	246,49	61,82	4,17		

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 Могильский М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 1-4 классы

День: 9

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 порционнно	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
Итого за день			23,74	20,19	93,13	648,87	0,89	24,74	0,09	0,29	143,41	334,92	117,91	12,06

Утверждаю:

Директор СОО "Комбинат питания Школа Садорова"

_____ / А.О. Ушаков /

" 24 " февраля 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 10
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	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 порционнно	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
Итого за день			14,29	19,94	65,12	496,17	0,33	32,15	0,04	0,26		86,51	204,53	58,22	7,62