Утверждаю:

Директор ООО «Красноглинский комбинат детского питания»

_____ /Н.В. Воробьев /

« 01 » апреля 2022г.

Согласовано:

Директор школы №122

_____ / Верочкина О.А.

« 01 » 04 20 22 год.

Родительский комитет Согласовано

« 01 » 04 20 22 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Красноглинского района

г. Самара

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 1

Категория: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0.00	0.00	0,11	30,33	0.00	0.00	91	105	3,5	0,12	0.00	0.00	0.00
174	Каша молочная рисовая с м/сливочным	280/5	7,88	8,04	55,78	327,19	0,08	0,19	0,73	33,53	0,08	221,79	156,83	191,8	43,97	0,73	51,17	2,5	51,77
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	200	2,03	1,88	19,28	102,16	0,02	0,06	27,46	6,6	0.00	60,59	148,9	39,15	6,09	2,46	3,96	0,88	8,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		553	15,46	15,05	100,52	599,58	0,16	0,4	28,3	70,46	0,23	328,88	416,73	368,45	60,56	3,86	56,73	6,38	72,82
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	104,4	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/1	1,87	5,86	8,44	99,84	0,05	0,05	13,16	204,72	0.00	308,2	41,7	44,66	19,86	0,73	74,22	4,57	17,18
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0.00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
309	Макаронные изделия отварные с м.р.	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0.00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	124,38	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		906	21,89	34,83	126,53	920,22	0,4	0,45	17,77	343,86	0,4	815,93	165,59	295,42	71,66	5,35	199,17	17	65,45
Итого за день		1459	37,35	49,88	227,05	1519,8	0,56	0,85	46,07	414,32	0,63	1144,81	582,32	663,87	132,22	9,21	255,9	23,38	138,27

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53	0.00	0.00	0.00
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	25,42	91,24	13,69	0,98	0.00	0.00	0.00
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	180	6,23	5,13	27,46	186,06	0,16	0,08	0.00	0,63	0.00	166,64	14,15	137,93	92,16	3,12	54,33	2,65	10,69
383/Акт	Кисель + С витамин.	200	0.00	0.00	32,53	130,12	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		555	19,19	20,92	106,5	696,32	0,38	0,23	14,09	6,67	8,55	213,14	103,02	284,17	118,07	5,28	55,93	5,65	27,74
Обед																			
57	Салат из редьки	100	1,05	3,71	3,87	49,05	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
102	Суп картофельный с фасолью , зеленью на бульоне	250/1	2,37	5,23	11,7	108,58	0,06	0,06	5,39	220,95	0.00	276,63	46,1	39,03	16,52	0,61	73,46	0,2	28,85
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	250	10,53	22,46	26,71	351,1	0,38	0,16	15,17	2,96	0.00	792,64	26,49	181,29	37,6	2,45	79,05	0,45	58,3
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		861	19,78	32,63	89,88	732,75	0,56	0,57	39,71	223,91	0,33	1361,53	140,82	318,22	92,56	5,84	188,83	11,75	100,49
Итого за день		1416	38,97	53,55	196,38	1429,07	0,94	0,8	53,8	230,58	8,88	1574,67	243,84	602,39	210,63	11,12	244,76	17,4	128,23

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 3

Категория: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0.00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
210/Акт	Омлет натуральный	150	14,04	18,44	2,53	250,68	0,07	0,49	0,21	200,89	4,88	177,74	100,92	215,77	16,46	2,43	57,46	29,99	59,73
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		550	22,05	22,77	66,4	577,17	0,19	0,8	6,73	218,66	5,03	741,63	252,54	363,72	62,18	6,77	69,62	35,14	108,76
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,17	10,16	6,57	122,4	0,04	0,03	3,98	201,46	0.00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
99	Суп из овощей со сметаной, зеленью на бульоне	250/5/1	1,93	5,95	10,47	109,1	0,07	0,05	9,49	210,22	0.00	327,79	32,09	50,63	20,62	0,8	74,31	1,98	22,38
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	16,6	5,14	38,7	263,35	0,5	0,1	0.00	1,03	0.00	623,3	93,51	247,53	80,44	5,14	74,26	9,92	22,7
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	33,78	32,26	119,08	903,69	0,74	0,58	17	438,34	0,36	1453,91	209,26	485,65	152,39	9,74	260,3	28,63	181,19
Итого за день		1446	55,83	55,03	185,48	1480,86	0,93	1,38	23,73	657	5,39	2195,54	461,8	849,37	214,57	16,51	329,92	63,77	289,95

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 4

Категория: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Акт/20	Салат из свежих огурцов, лука репчатого	100	0,84	6,11	3,33	71,67	0,03	0.00	8,32	0,05	0.00	26,15	22,39	41,11	12,83	0,58	0,48	0,08	4,91
291	Плов из отварного мяса птицы	250	17,17	24,32	50,3	488,76	0,1	0,12	3,7	336,4	0.00	243,81	30,02	206,4	51,93	1,74	88,9	7,69	121,21
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	0,16	1,94	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,73	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		604	22,03	30,88	78,39	679,57	0,19	0,28	12,58	337,84	0,5	341,78	78	287,86	75,95	3,6	90,98	10,78	139,73
Обед																			
75	Икра морковная	100	1,7	8,1	10,48	121,62	0,07	0,06	9,02	1520,2	0.00	178,22	30,71	58,47	36,26	0,92	39,48	0,16	46,71
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/2	1,88	5,84	12,44	109,84	0,04	0,05	9,95	224,56	0.00	288,21	65,64	49,71	23,45	1,07	75,55	2,18	22,48
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	22,92	86,24	13,19	1,03	0.00	0.00	0.00
304	Рис отварной с маслом растит.	180	4,34	4,41	43,82	232,25	0,04	0,03	0.00	16,2	0,08	55,74	18,8	89	29,04	0,68	141,6	0,05	28,75
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	124,38	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		917	21,23	33,43	139,96	945,76	0,27	0,53	20,54	1773	0,47	642,17	217,53	366,78	124,74	5,53	258,23	14,66	114,54
Итого за день		1521	43,26	64,31	218,35	1625,33	0,46	0,81	33,12	2110,84	0,97	983,95	295,53	654,64	200,69	9,13	349,21	25,44	254,27

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 1 **Категория: Школьники 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	100	1,52	6,23	8,53	96,3	0,05	0,03	4,85	501,55	0.00	191,38	28,9	41,98	20,5	0,6	61,02	0,08	20,35
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0.00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
309	Макаронные изделия отварные с м.р.	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0.00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	17,91	24,55	89,97	649,2	0,42	0,19	6,31	521,99	0,16	327,96	98,21	210,56	47,95	4,31	128,69	1,95	55,32
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,33	6,09	7,6	96,62	0,01	0,03	3,8	1,14	0.00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
103	Суп картофельный с вермишелью цыпленком и зеленью	10/250/2	4,53	4,37	19,84	141,18	0,1	0,07	7,78	205,76	0.00	413,4	26,56	73,98	24,88	1,08	74,86	1,4	49,78
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
1/312	Пюре картофельное с м/раст.	180	3,7	4,56	24,01	151,31	0,15	0,13	12,46	19,84	0,07	760,13	49,6	101,46	34,49	1,28	79,31	0,89	45,53
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0.00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		902	21,16	22,9	118,93	776,8	0,44	0,62	45,43	232,76	7,89	1652,58	319,93	362,87	120,04	6	275,23	19,11	329,22
Итого за день		1512	39,07	47,45	208,9	1426	0,86	0,81	51,74	754,75	8,05	1980,54	418,14	573,43	167,99	10,31	403,92	21,06	384,54

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53	0.00	0.00	0.00
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	22,92	86,24	13,19	1,03	0.00	0.00	0.00
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	16,6	5,14	38,7	263,35	0,5	0,1	0.00	1,03	0.00	623,3	93,51	247,53	80,44	5,14	74,26	9,92	22,7
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		555	29,05	22,23	100,2	713,05	0,59	0,26	1,2	1,37	0,15	690,38	148,34	395,95	109,46	8,01	75,86	12,92	34,95
Итого за день		555	29,05	22,23	100,2	713,05	0,59	0,26	1,2	1,37	0,15	690,38	148,34	395,95	109,46	8,01	75,86	12,92	34,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
6	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	5,58	7,12	14,76	145,52	0,07	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	17,8	64,7	9,6	0,87	0,96	1,8	7,35
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,13	7,28	39,03	250,12	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,94	143,33	170,67	40,14	0,88	46,26	2,82	35,52
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		555	20,12	18,13	102,96	655,53	0,28	0,54	1,17	43,7	0,31	454,62	291,63	368,96	83,71	3,22	56,74	9,38	81,34
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консерв	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0.00	7,81	72,2	0.00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	250/1	37,05	7,73	16,78	292,62	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0.00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	180	6,23	5,13	27,46	186,06	0,16	0,08	0.00	0,63	0.00	166,64	14,15	137,93	92,16	3,12	54,33	2,65	10,69
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		901	58,44	36,17	120,68	1054,94	0,66	0,54	19,51	506,42	2,71	906,92	131,82	466,48	172,5	8,86	176,73	15,17	195,09
Итого за день		1456	78,56	54,3	223,64	1710,47	0,94	1,08	20,68	550,12	3,02	1361,54	423,45	835,44	256,21	12,08	233,47	24,55	276,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	100	1,25	0,1	10,6	48,31	0,06	0,07	4,8	1920	0.00	192	26	52,8	36,48	0,68	4,8	0,1	52,8
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		560	21,12	13,78	126,86	716,34	0,29	0,58	5,77	1959,16	0,58	595,98	316,02	413,59	110,91	3,44	61,32	8,4	122,15
Обед																			
Акт/20	Салат из свежих огурцов, лука репчатого	100	0,84	6,11	3,33	71,67	0,03	0.00	8,32	0,05	0.00	26,15	22,39	41,11	12,83	0,58	0,48	0,08	4,91
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/1	1,87	5,86	8,44	99,84	0,05	0,05	13,16	204,72	0.00	308,2	41,7	44,66	19,86	0,73	74,22	4,57	17,18
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	25,42	91,24	13,69	0,98	0.00	0.00	0.00
304	Рис отварной с маслом растит.	180	4,34	4,41	43,82	232,25	0,04	0,03	0.00	16,2	0,08	55,74	18,8	89	29,04	0,68	141,6	0,05	28,75
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	20,16	30,05	106,5	782,25	0,36	0,41	26,8	221,01	0,41	491,49	153,81	346,91	101,72	5,07	217,26	15,77	62,54
Итого за день		1456	41,28	43,83	233,36	1498,59	0,65	0,99	32,57	2180,17	0,99	1087,47	469,83	760,5	212,63	8,51	278,58	24,17	184,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,19	0.00	0,01	0.00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0.00	0,02	0.00	0,09	0,25
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
1/312	Пюре картофельное с м/раст.	180	3,7	4,56	24,01	151,31	0,15	0,13	12,46	19,84	0,07	760,13	49,6	101,46	34,49	1,28	79,31	0,89	45,53
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	0,16	1,94	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,73	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,18	0.00	0.00	0,18	55,8	24	39	8,4	0,66	1,92	3,6	14,7
Итого за Завтрак		554	15,27	18,1	65,15	483,95	0,32	0,38	14,29	50,25	6,14	967,15	202,85	232,5	69,48	3,4	125,08	9,75	267,33
Обед																			
42	Салат Степной	100	1,76	6,27	7,78	94,59	0,07	0,03	5,63	419,99	0.00	190,62	21,66	47,67	20,71	0,83	37,51	0,12	19,78
108	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/2	4,24	5,7	21,75	155,26	0,08	0,08	5,7	219,25	0,37	305,8	29,56	67,61	20,33	1	96,15	3,38	29,41
274	Зразы рубленные мясные с соусом	50/50	6,84	12,41	12,31	188,29	0,21	0,08	2,05	8,46	0,26	52,32	21,98	85,61	10,45	1,32	48,2	1,93	17,13
171	Каша перловая вязкая с м. р.	180	5,09	4,41	35,39	201,49	0,05	0,04	0.00	16,2	0,08	84,44	27,14	165,86	20,57	0,97	70,4	19,3	0,15
Акт	Напиток фруктовый	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0.00	10,73	0.00	0.00	0.00	7,42	4,77	4,23	0,37	0.00	0.00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		892	22,96	30,07	129,08	878,93	0,5	0,56	24,23	663,9	1,04	734,58	139,26	438,42	94,59	5,99	253,22	35,8	78,18
Итого за день		1446	38,23	48,17	194,23	1362,88	0,82	0,94	38,52	714,15	7,18	1701,7	342,11	670,92	164,07	9,39	378,3	45,55	345,51

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
57	Салат из редьки	100	1,05	3,71	3,87	49,05	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
259	Овощи тушеные с мясом птицы.	250	13,98	19,4	21,58	316,8	0,18	0,16	13,6	539,24	0.00	761,08	42,28	172,99	48,03	2,05	75,15	7,38	183,8
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		580	17,5	23,4	55,2	497,43	0,23	0,28	28,63	539,54	0,09	1000,42	81,67	216,67	68,2	3,82	111,47	9,21	192,79
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	104,4	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,46	6,04	16,23	135,16	0,09	0,06	8,76	205,12	0.00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0.00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
309	Макаронные изделия отварные с м.р.	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0.00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	23,39	32,36	133,93	930,34	0,52	0,48	13,19	322,22	0,4	1161,8	158,01	333,12	95,88	6,43	142,42	13,45	66,89
Итого за день		1476	40,89	55,76	189,13	1427,77	0,75	0,76	41,82	861,76	0,49	2162,22	239,68	549,79	164,08	10,25	253,89	22,66	259,68

Утв
Дир
« 0

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
67	Винегрет овощной	100	1,17	10,16	6,57	122,4	0,04	0,03	3,98	201,46	0.00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	22,92	86,24	13,19	1,03	0.00	0.00	0.00
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	180	6,23	5,13	27,46	186,06	0,16	0,08	0.00	0,63	0.00	166,64	14,15	137,93	92,16	3,12	54,33	2,65	10,69
383/Акт	Кисель + С витамин.	200	0.00	0.00	32,53	130,12	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	16,26	29,22	84,63	671,67	0,24	0,2	18,07	208,13	8,49	406,37	108,1	280,04	126,32	5,28	93,23	4,67	40,62
Обед																			
11	Салат из репчатого лука	100	1,24	6,18	7,13	89,1	0,04	0,02	3,8	0.00	0.00	138,14	32,39	49,35	11,95	0,72	72,91	0,42	25,92
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) зеленью	250/1	5,09	5,59	17,9	147,86	0,17	0,06	5,3	201,19	0.00	418,09	38,51	95,22	34,63	1,78	74,28	2,5	26,86
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0.00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	124,38	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		861	23,77	35,84	135,03	963,56	0,58	0,51	13,55	533,32	0,33	775,77	165,99	412,4	108,57	6,06	256,84	14,05	117,63
Итого за день		1471	40,03	65,06	219,66	1635,23	0,82	0,71	31,62	741,45	8,82	1182,14	274,09	692,44	234,89	11,34	350,07	18,72	158,25

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 12

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	40	3	4,72	29,76	174,4	0,03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11,6	36	8	0,84	0.00	0.00	0.00
174	Каша молочная кукурузная	250/5	8,97	7,47	58,93	346,3	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,06	0,17	0.00	0.00	0,17	51,15	22	35,75	7,7	0,61	1,76	3,3	13,48
Итого за Завтрак		550	19,99	16,09	140,42	795,19	0,26	0,5	1,17	57,4	0,24	474,69	294,21	345,94	80,38	4,4	54,78	17,96	53,2
Итого за день		550	19,99	16,09	140,42	795,19	0,26	0,5	1,17	57,4	0,24	474,69	294,21	345,94	80,38	4,4	54,78	17,96	53,2