

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания»

/П.В. Воробьев /

«21»

2020 г.



Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

/Астафьева Л.Ф./

«24» августа 2020 г.



Согласовано:

Председатель РК ГБОУ ОАИ
с. Березовка ИИИ - Куцаева Е.А.

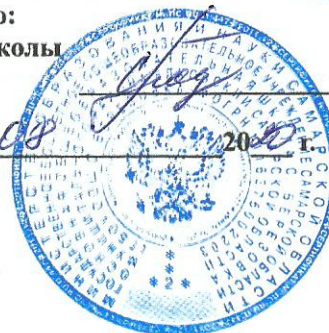
Согласовано:

Директор школы

«30»

авг

2020 г.



Астафьева Л.Ф.

**Примерное десятидневное меню
рациона питания для учащихся 1 – 4 классов
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Елховского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 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			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 приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

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		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, тушеная 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 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			18,04	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 приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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														
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
265	Плов с мясом	40/150	10,01	21,62	39,58	392,94	0,27	3,51	0,1	1,08	24,57	158	43,61	1,51
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			12,93	22,83	104,95	549,45	0,33	4,19	0,6	1,08	43,27	197,8	58,66	2,48
Итого за день			12,93	22,83	104,95	549,45	0,33	4,19	0,6	1,08	43,27	197,8	58,66	2,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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)			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 консервированного	50	1,56	2,59	3,56	43,72	0,05	5,25	0,00	0,14	11,05	32,35	10,68	0,37
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	7,09	16,4	11,23	222,28	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
302/17	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
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			25,57	28,96	85,86	707,7	0,71	7,77	20,04	10,38	172,48	431,18	189,45	6,93
Итого за день			25,57	28,96	85,86	707,7	0,71	7,77	20,04	10,38	172,48	431,18	189,45	6,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

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		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 приготавливаемых блюд **Сборник рецептов 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														
209	Яйца вареные	54	5,09	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,1	0,02	22	76,8	4,8	1
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,1	32,32	217,46	0,08	1,17	0,04	0,02	132,6	116,7	20,3	0,46
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 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			16,01	14,8	57,2	426,17	0,18	1,82	0,15	0,05	221,3	264	42	2,11
Итого за день			16,01	14,8	57,2	426,17	0,18	1,82	0,15	0,05	221,3	264	42	2,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	50/30	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 приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	50	0,84	3	2,89	42,28	0,01	4,75	0,00	0,00	25,11	22,35	10,95	0,72
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	7,09	15,9	11,23	217,78	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
198	Горох отварной	150	16,6	4,78	34,7	248,33	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
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			30,05	27,35	80,39	689,79	1,02	7,27	20,05	10,24	238,66	378,66	115,19	7,71
Итого за день			30,05	27,35	80,39	689,79	1,02	7,27	20,05	10,24	238,66	378,66	115,19	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

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		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
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
302/17	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
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			25,19	16,11	94,13	622,28	0,46	24,59	12,1	0,36	75,37	335,82	196,76	11,82
Итого за день			25,19	16,11	94,13	622,28	0,46	24,59	12,1	0,36	75,37	335,82	196,76	11,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
306/197	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03	2,5	0,00	0,08	5	15,5	5,25	0,18
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят 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
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			17,8	17,66	66,35	495,35	0,21	3,07	1,92	15,84	58,76	128,24	48,07	3,29
Итого за день			17,8	17,66	66,35	495,35	0,21	3,07	1,92	15,84	58,76	128,24	48,07	3,29