

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания Школа Здоровья»

/А.О. Ушаков /

«29»

марта 2021 г.



Согласовано:

Директор школы

«5» апреля 2021 г.

Согласовано

Председатель

Управляющего Совета

школы

М.М. Еркин

М.М. Михаленко

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

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

А.О. Ушаков

"29" марта 2021 г.



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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
Завтрак															
ПР	Сыр "Хохланд"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99	0,99
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	0,48
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	0,36
того за Завтрак															
Обед		15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95		
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и	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	0,67
3/75	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03	5,03
2/30	Макаронные изделия	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	4,27
149	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	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	0,85
того за Обед															
того за день		42,82	48,33	188,86	1363,08	0,8	35,35	69,62	1,97	763,26	698,93	178,45	14,97		

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

" 29 " марта 2021 г. /А.О.Ушаков/

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1 Категория: Школьники

№ ре- ц.	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														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
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
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 порционный	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			12,84	16,32	65,11	458,39	0,33	26,02	1,19	0,8	177,62	225,92	68,73	7,58
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35
02/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	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамины	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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед			25,4	48,38	111,68	983,69	0,71	36	0,01	0,75	516,8	335,08	91,97	5,96
Итого за день			38,24	64,7	176,79	1442,08	1,04	62,02	1,2	1,55	694,42	561	160,7	13,54

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

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

№ 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																
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04		13,39	23,75	7,91	0,34	
43/75	лука, масла растительного															
43/75	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02		22,72	79,5	13,2	1,02	
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	
АКТ	Компот из	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00		0,3	0,00	0,00	0,05	
	свежезамороженной вишни +															
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			13,48	22,54	58,72	491,66	0,3	46,9	0,07	0,08		134,86	231,62	97,04	4,19	
Обед																
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05		27,92	36,55	19,35	0,6	
82	Борщ из свежей капусты с	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	
	картофелем и сметаной и															
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37		39,92	59,85	12,27	0,88	
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	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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00		81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			31,05	24,87	120,85	831,21	0,89	16,87	6,1	5,28		359,19	415,66	139,6	9,88	
Итого за день			44,53	47,41	179,57	1322,87	1,19	63,77	6,17	5,36		494,05	647,28	236,64	14,07	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ 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	
174	Каша молочная рисовая	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04		161,54	194,55	45,57	0,69	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00		5,25	8,24	4,4	0,87	
ПР	Батон порционнo	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04		264,04	244,79	58,87	2,45	
Обед																
99/ АК	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36		23,78	30,31	13,26	0,42	
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	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03		28,23	184,32	49,55	2,34	
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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00		81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			26,06	39,46	107,74	891,47	0,63	60,24	11,59	2,15		262,39	363,46	123,47	6,05	
Итого за день			37,89	51,48	210,78	1460,42	0,79	61,97	11,62	2,19		526,43	608,25	182,34	8,5	

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
И.А.О.Ушаков/
" 29 " марта 2021 г.

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

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ 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	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55		24,6	22,2	9	0,42	
95/75	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01		39,59	53,08	15,18	0,88	
102/30	Макаронные изделия	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	
83/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		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58		159,25	131,95	49,2	5,96	
Обед																
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01		17,56	19,08	10,1	0,9	
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и	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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00		81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			21,13	16,65	122,98	725,79	0,45	14,58	0,18	0,76		305,01	341,53	92,84	5,73	
Итого за день			38,2	39,57	213,91	1362,14	0,65	20,68	0,19	1,34		464,26	473,48	142,04	11,69	

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
" 29 марта 2021 г.

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

День: 6
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3				51,5	0,00	0,00	0,00	0,00		136	0,00	0,00	0,00	
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	2,13	2,08	19,48				105,16	0,02	7,85	11	0,00		126,1	45	7	2,47	
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87				80,82	0,05	0,00	0,00	0,00		90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			14,71	11,57	72,96				455,48	0,15	9,02	11,04	0,02		484,67	181,19	31,2	3,29	
Обед																			
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8				78,95	0,01	5,18	0,00	0,01		25,33	28,54	19,82	0,96	
87	Суп картофельный с рыбными консервами с	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	
78/75	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14				218,14	0,2	1,96	0,12	0,36		21,35	68,73	15,78	5,03	
103/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	
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	30	3,2	1,36	15,9				88,64	0,12	0,06	0,00	0,00		81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64				77,67	0,13	0,12	0,00	0,00		60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			31,18	31,03	111,68				853,66	0,69	21,56	0,13	1,55		241,97	425,07	172,17	11,59	
Итого за День			45,89	42,6	184,64				1309,14	0,84	30,58	11,17	1,57		726,64	606,26	203,37	14,88	

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

" 29 _ 2021 г. А. О. Ушаков/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42	
6/758	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13	
22/30	Макаронные изделия	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 порционный	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07	
Обед															
акт	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с лукон репчатый	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03	16,01	23,21	10,21	0,44	
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	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59	
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 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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			18,27	16,97	99,16	625,1	0,56	51,31	6,76	1,19	292,98	306,64	110,72	9,38	
Итого за день			39,27	39,33	164,97	1172,97	0,7	58,21	6,8	2,13	430,51	535,25	170,26	15,45	

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
 _____/А.О.Ушаков/
 " 29 " _____ марта 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

№ 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														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
90/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
171	Каша пшеничная	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
83/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	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак							0,24	7,07	0,08	0,38	175,92	279,58	65,46	4,51
Обед														
9/ АК	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
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
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед							0,48	122,27	7,26	3,13	556,93	269,98	91,02	4,89
Итого за день							0,72	129,34	7,34	3,51	732,85	549,56	156,48	9,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
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 порционный	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			27,65	34,66	87,16	770,86	0,88	23,68	0,07	0,49	238,09	382,06	122,64	12,48
Обед														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
08/10	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
259	Жаркое из птицы	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
342	Компот из св.яблок + С	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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед			24,98	38,46	104,53	865,18	0,63	52,29	0,27	0,81	224,73	351,83	104,54	6,59
Итого за день			52,63	73,12	191,69	1636,04	1,51	75,97	0,34	1,3	462,82	733,89	227,18	19,07

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

А.О.Ушаков

" 29 марта 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 10

Категория: Школьники

Неделя: 2

№ 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															
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35	
95/Ак	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88	
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	61,13	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	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			14,63	20,85	67,29	515,54	0,28	35,17	0,01	0,05	197,07	185,97	59,85	7,51	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом и соусом	0/200/	6,68	7,38	13,29	146,3	0,25	4,73	0,01	0,73	56,74	88,68	31,16	1,84	
43/75	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02	
03/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	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			24,57	33,7	99,85	802,14	0,78	11,76	1,21	1,32	280,23	387,47	167,06	8,16	
Итого за день			39,2	54,55	167,14	1317,68	1,06	46,93	1,22	1,37	477,3	573,44	226,91	15,67	