

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



/К.Ю. Волошко /

« 01 » апреля 2022 г.

Согласовано:

Директор школы



« 1 » апреля 20 22 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 1 » апреля 20 22 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
общеобразовательных учреждений
от 12 лет и старше
Самарской области
Кинельского района**



Утверждаю
 Директор ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/

"01" апреля 2022г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 1
 Неделя: 1

Сезон:
 Категория:

весенне-летний
 Школьники 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	280/5	7,99	7,77	43,92	277,54	0,13	0,19	0,73	32,47	0,07	234,03	160,05	191,1	45,01	0,98	47,59	3,15	39,78
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		553	17,15	16,23	93,95	590,46	0,22	0,47	1,36	76,07	0,22	451,81	381,55	429,69	82,48	2,57	57,11	7,91	78,25
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	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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	21,55	33,54	128,36	914,43	0,39	0,48	19,41	251,88	0,44	903,61	136,98	291,56	74,43	6,08	178,66	17,56	66,29
Итого за день		1459	38,7	49,77	222,31	1504,89	0,61	0,95	20,77	327,95	0,66	1355,42	518,53	721,25	156,91	8,65	235,77	25,47	144,54

Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/



СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

День: 2
 Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
 Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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 порционнo	10	0,08	6,38	0,12	58,22	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
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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	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	17,67	25,73	75,49	609,48	0,24	0,28	1,76	29,06	0,66	250,25	69,07	273,63	117,94	5,61	56,25	6,35	27
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
102	Суп картофельный с фасолью, фрикадельками и зеленью	10/250/1	4,07	9,06	11,62	119,42	0,12	0,06	5,4	200,97	0,00	273,17	49,16	58,8	19,11	0,83	73,38	0,2	27,93
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/302	Каша пшеничная вязкая с м/раст	180	4,64	4,09	28,04	167,53	0,1	0,04	0,00	0,00	0,00	86,05	22,32	109,42	23,87	1,89	70,4	28	0,00
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		911	23,74	33,96	112,31	830,28	0,58	0,54	14,72	202,15	0,36	723,86	219,55	373,15	97,46	7,35	222,61	41,02	70,13
Итого за день		1465	41,41	59,69	187,8	1439,76	0,82	0,82	16,48	231,21	1,02	974,11	288,62	646,78	215,4	12,96	278,86	47,37	97,13

Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/

"01" апреля 2022 г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 3
 Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
 Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
181	Каша молочная манная	280/5	8,56	9,41	44,33	296,24	0,11	0,21	1,82	30,76	0	203,97	181,93	165,07	27,63	0,64	0	0	0
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	17,32	16,14	107,28	644,04	0,24	0,46	2,34	44,05	0,12	424,98	316,81	320,36	68,9	2,72	9,2	4,16	27,4
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
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
259	Жаркое из птицы отварной	250	12,23	15,76	25,8	309,72	0,19	0,16	15,55	24,56	0,00	875,57	34,25	161,92	44,36	2,04	51,46	6,05	153,8
148 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		876	21,32	29,26	106,64	797,12	0,41	0,6	29,19	235,32	1,86	1555,54	148,21	352,15	102,13	5,62	200,07	20,2	247,12
Итого за день		1426	38,64	45,4	213,92	1441,16	0,65	1,06	31,53	279,37	1,98	1980,52	465,02	672,51	171,03	8,34	209,27	24,36	274,52

"01" апреля 2022 г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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
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
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	15,96	16,95	72,79	507,07	0,39	0,28	21,54	94,36	5,57	946,55	209,54	273,75	84,19	4,38	124,38	7,89	261,1
Обед																			
71	Огурец свежий порц.	40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,01	0,00	4	0,02	0	0,00	9,2	16,8	5,6	0,24	0	0	0
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		841	20,66	21,64	132,91	812,56	0,37	0,44	12,87	229,66	0,44	557,47	151,25	333,16	92,35	4,57	217,36	11,98	71,08
Итого за день		1451	36,62	38,59	205,7	1319,63	0,76	0,72	34,41	324,02	6,01	1504,02	360,79	606,91	176,54	8,95	341,74	19,87	332,18



Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/

"01" апреля 2022 г.



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
 Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1		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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	280/5	11,5	13,24	52,57	375,37	0,25	0,00	1,33	0,04	0	0,00	206,34	324,59	98,71	1,27	0	0	0
883/Ак1	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	16,42	16,51	123,38	707,72	0,31	0,12	14,22	6,04	8,52	37,2	265,79	373,09	109,53	2,34	1,28	2,4	14,6
Обед																			
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	270/2	9,28	9,07	15,48	180,67	0,15	0,00	9,84	0,02	0	0,00	48,92	190,64	51,13	1,36	0	0	0
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		932	27,91	31,03	127,5	906,55	0,6	0,52	18,19	4,01	0,37	673,54	137,05	498,17	183,09	10,06	95,04	15,49	50,21
Итого за день		1482	44,33	47,54	250,88	1614,27	0,91	0,64	32,41	10,05	8,89	710,74	402,84	871,26	292,62	12,4	96,32	17,89	64,81



Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
/К.Ю.Волошко/

01 апреля 2022 г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 7
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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	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
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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
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		614	17,62	25,32	88,93	657,83	0,37	0,16	4,32	48,53	0,51	415,32	87,54	198,25	41,81	4,43	67,67	2,28	36,33
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	250/5/1	1,92	6,12	8,51	96,8	0,05	0,05	13,16	206	0,00	310,05	40,01	45,05	19,83	0,71	39,18	4,57	17,48
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		876	20,09	33,6	91,61	744,41	0,56	0,59	47,48	208,96	0,36	1404,25	138,73	330,74	97,27	6,05	154,87	16,72	91,57
Итого за день		1490	37,71	58,92	180,54	1402,24	0,93	0,75	51,8	257,49	0,87	1819,57	226,27	528,99	139,08	10,48	222,54	19	127,9

Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 8
 Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
 Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	58,22	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
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
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	15,98	18,32	107,63	659,9	0,21	0,5	1,25	73,82	0,38	459,24	292,57	336,95	82,34	2,47	60,85	7,65	83,1
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
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
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
148 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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	22,04	32,79	137,48	936,74	0,53	0,54	13,03	419,64	1,94	928,04	131,91	432,32	93,15	5,89	185,51	32,09	102,46
Итого за день		1451	38,02	51,11	245,11	1596,64	0,74	1,04	14,28	493,46	2,32	1387,28	424,48	769,27	175,49	8,36	246,36	39,74	185,56

Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/

№ 01 от 01 апреля 2022 г.



СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 9
 Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
 Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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																			
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
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
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
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	22,66	30,05	97,06	749,33	0,24	0,21	14,07	408,79	0,09	307,89	69,86	292,99	77,07	3,53	90,13	9,59	132,7
Обед																			
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
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью на бульоне	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
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
1/312	Пюре картофельное с м.р.	180	2,65	3,6	17,29	108,95	0,11	0,09	8,98	4,64	0,00	547,61	34,13	72,37	24,84	0,91	41,67	0,62	32,82
883/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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		831	22,37	19,43	123,72	762,09	0,37	0,57	34,01	579,58	8,88	1338,4	176,55	386,38	115,66	4,91	253,5	22,94	473,89
Итого за день		1411	45,03	49,48	220,78	1511,42	0,61	0,78	48,08	988,37	8,97	1646,29	246,41	679,37	192,73	8,44	343,63	32,53	606,59



СанПИН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 10
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Категория: Школьники 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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																			
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
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23
1/303	Каша гречневая с растительным	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
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	17,14	24,42	77,34	621,92	0,44	0,29	5,2	2,11	0,12	469,06	131,18	282,14	126,97	6,63	132,84	5,6	46,99
Обед																			
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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	10/250/2	6,88	7,01	17,99	169,58	0,18	0,08	5,78	205,55	0,00	440,42	41,08	109,63	36,8	1,89	57,05	3,65	48,46
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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		912	25,29	32,65	138,64	956,74	0,37	0,5	12,2	735,34	0,44	798,24	187,16	403,71	120,93	5,92	260,95	15,45	111,71
Итого за день		1522	42,43	57,07	215,98	1578,66	0,81	0,79	17,4	737,45	0,56	1267,3	318,34	685,85	247,9	12,55	393,79	21,05	158,7