

Утверждаю:

Директор  
ООО «Комбинат питания Южный»  
«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ ЮЖНЫЙ»  
И.А. Ларионова/  
Дир. документной работы

« 21 » августа 2020 г.

Согласовано:  
Президентом Совета родителей  
Челновершинского района  
31.08.2020

Согласовано:  
Управление Роспотребнадзора по Самарской  
области

« 24 » августа 2020 г.

Согласовано:  
Директор школы

« 31 » августа 2020 г.



# Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Челновершинского района Самарской области

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	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		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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		
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 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			13,14	14,57	64,04	440,98	0,16	1,31	0,13	40,24	351,08	293,02	58,52	1,91		
<b>Итого за день</b>			13,14	14,57	64,04	440,98	0,16	1,31	0,13	40,24	351,08	293,02	58,52	1,91		





# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: четверг

Категория: Школьники

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02		
223	Запеканка из творога с молоком стущенным	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42		
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 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		
<b>Итого за Завтрак</b>			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04		
<b>Итого за день</b>			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			1	2	3	4									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35	
268	Котлеты из мяса с соусом ,	80	6,74	14,43	7,15	185,43	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17	
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	
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 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,61	24,44	73,67	580,48	0,41	8,72	0,04	16,43	56,33	170,63	63,14	6,03	
<b>Итого за день</b>			16,61	24,44	73,67	580,48	0,41	8,72	0,04	16,43	56,33	170,63	63,14	6,03	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
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 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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
<b>Итого за день</b>			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	80	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	
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 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	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22	
<b>Итого за день</b>			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22	



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
70	Огурец консервирован.	30	0,24	0,03	0,48	3,9	0,01	1,5	0,01	0,00	6,9	7,2	4,2	0,18
260	Гуляш	80	8,51	22,55	2,55	247,2	0,22	1,95	0,05	0,00	13,44	74,86	12,7	0,88
302/171	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 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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,5	29,87	78,35	677	0,6	7,45	0,08	0,02	59,62	329,43	173,05	9,12
<b>Итого за день</b>			23,5	29,87	78,35	677	0,6	7,45	0,08	0,02	59,62	329,43	173,05	9,12



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: пятница

Категория: Школьники

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5											6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
14	Масло сливочное порционно	10	0,06	7,25	0,13	66	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,00	0,02		
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*	200/30	13,61	10,66	73,99	446	0,12	0,47	0,23	0,02	164,89	241,39	43,6	1,28		
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36		
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,15	18,92	104,94	654,8	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,9	2,26		
<b>Итого за День</b>			16,15	18,92	104,94	654,8	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,9	2,26		