

1

Утверждаю:

Директор  
ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»



К.Ю. Волошико /

«15» 20\_\_ г.

Согласовано:  
Мероприятий от  
Управление Роспотребнадзора по Самарской  
области

В.И. Яковлев

Заруч / Заручендер 3

«16» 20\_\_ г.

Согласовано:  
Директор школы

Машевский / Яковлев

«16» августа 20\_\_ г.

# Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

Давешко и  
семейство волжских  
кашеварей;

Чешина ЮА. 04/1

Карпов ОА 04/1

Зеленая М.А. 04/1

Дурманова М.А. 04/1

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1  
 Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	К	Na	Cl	Ca			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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						
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						
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						
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						
<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						
<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						

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	Ф	К	Na	Cl	Ca	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<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						
806/197	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный)	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0,00	71,74	5,98	15,34	5,04	0						
210	Омлет натуральный.	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2						
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						
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						
<b>Итого за Завтрак</b>			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3						
<b>Итого за День</b>			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3						

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: среда

Категория: Школьники (1-4 классы)

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	К	Na	Cl		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Печенье,	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1				
229	Рыба, тушеная с овощами,	100	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0				
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				
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				
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	1				
<b>Итого за Завтрак</b>			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3				
<b>Итого за День</b>			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	К	Na	Cl
1		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	0,0		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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		
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	0,0		
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	0,0		
<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	4,0		
<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	4,0		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	Ф					
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	0,1	0,1				
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	1,1	0,1				
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	1,1	0,1				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2	0,1				
ПР	Батон порционный.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,1	0,1				
<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	6,1	0,1				
<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	6,1	0,1				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	Са	Р	Мg	Ф	К	Na	Cl			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0
<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	1	1	1	1	1	1
<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	1	1	1	1	1	1

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: вторник  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	Ф				
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	0,0				
243/759	Соусики 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	1,1				
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	1,1				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,0				
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	0,0				
<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	3,0				
<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	3,0				



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	К	Na	Cl	Мg	Ca		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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						
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						
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						
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						
<b>Итого за Завтрак</b>			16,17	18,92	104,94	654,9	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,95	2						
<b>Итого за день</b>			16,17	18,92	104,94	654,9	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,95	2						

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ 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	К	Na	Cl			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
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	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
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	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
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	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
<b>Итого за День</b>			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1

