

Утверждаю:

Директор
ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»
Для
Документов
«*Ю. Ю. Волонко*»
2021 г.

Согласовано:

Директор
«*Ю. Ю. Волонко*»
2021 г.

**Примерное десятидневное меню рациона
питания (диета №9) для учащихся
общеобразовательных учреждений
Красноармейского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	1,6	4,32	0,78	48,48	0,00	0,1	0,02	0,05	80	96	3,2	0,11
	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	7,57	9,49	26,31	222,2	0,23	1,3	0,05	0,02	143,56	232,54	69,5	0,84
	Какао с молоком без сахара	200	4,68	5,15	7,61	94,6	0,06	1,95	0,05	0,00	181,1	148,1	24,82	0,39
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак			17,05	20,32	50,6	453,78	0,41	3,41	0,12	0,07	442,16	502,74	107,42	2,42
Итого за день			17,05	20,32	50,6	453,78	0,41	3,41	0,12	0,07	442,16	502,74	107,42	2,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
45	Салат из белокачанной капусты.	50	0,66	1,62	3,23	30,14	0,01	8,55	0,00	0,33	12,49	14,15	7,55	0,23	
290	Филе птицы тушеное в соусе.	40/40	8,49	5,27	2,77	92,47	0,03	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,45	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	155	7,17	5,8	41,3	249,91	0,26	0,00	0,02	0,03	23,68	147,18	51,83	1,73	
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,2	0,00	0,00	9,9	16,48	8,8	1,64	
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08	
Итого за Завтрак			19,92	14,15	63,28	461,3	0,42	9,9	12,05	0,65	95,66	275,86	90,19	5,13	
Итого за день			19,92	14,15	63,28	461,3	0,42	9,9	12,05	0,65	95,66	275,86	90,19	5,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
227	Рыба отварная с маслом	105	19,89	6,11	0,95	138,71	0,14	3,23	0,01	0,00	67,42	306,4	70,48	1,19		
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,29	4,08	36,14	251,15	0,68	0,00	0,03	0,02	73,47	172,13	66,36	5,3		
ПР	Сок 0, 200 г. т/л (зеленое яблоко)	1	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08		
Итого за Завтрак			43,26	14,7	91,79	679,36	1,06	7,29	0,04	0,02	199,64	541,13	159,74	10,9		
Итого за день			43,26	14,7	91,79	679,36	1,06	7,29	0,04	0,02	199,64	541,13	159,74	10,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школыники

№ 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		
Завтрак																
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		
306/19	Зеленый горошек консервированный..	25	0,78	0,12	1,83	14,5	0,03	1,95	19	0,01	5	15,5	4,75	0,32		
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	2,76		
692	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,1	3,44	8,26	74,85	0,04	1,3	0,03	0,00	120	90	14	0,06		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08		
Итого за Завтрак			23	36,96	30,17	546,62	0,28	3,83	21,9	0,09	279,47	329,18	47,47	4,24		
Итого за день			23	36,96	30,17	546,62	0,28	3,83	21,9	0,09	279,47	329,18	47,47	4,24		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	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	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295	Биточки из птицы с соусом молочным	50/30	9,94	10,46	12,27	183,17	0,11	0,7	0,03	0,01	32,78	88,02	15,72	1,03
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак			23,85	21,35	89,67	646,28	0,56	7,56	0,05	0,4	119,36	350,79	177,87	7,65
Итого за день			23,85	21,35	89,67	646,28	0,56	7,56	0,05	0,4	119,36	350,79	177,87	7,65

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Сыр "Хохланд"	1	1,6	4,32	0,78	48,48	0,00	0,1	0,02	0,05	80	96	3,2	0,11		
	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	7,57	9,49	26,31	222,2	0,23	1,3	0,05	0,02	143,56	232,54	69,5	0,84		
	Какао с молоком без сахара	200	4,68	5,15	7,61	94,6	0,06	1,95	0,05	0,00	181,1	148,1	24,82	0,39		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08		
Итого за Завтрак			17,05	20,32	50,6	453,78	0,41	3,41	0,12	0,07	442,16	502,74	107,42	2,42		
Итого за день			17,05	20,32	50,6	453,78	0,41	3,41	0,12	0,07	442,16	502,74	107,42	2,42		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский 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	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 белокочанной капусты.	50	0,66	1,62	3,23	30,14	0,01	8,55	0,00	0,33	12,49	14,15	7,55	0,23
243	Сосиски отварные маслом сливочным	50/5	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,02	0,02	18,7	81	10,03	0,91
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
692	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,1	3,44	8,26	74,85	0,04	1,3	0,03	0,00	120	90	14	0,06
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак			15,29	22,68	47,97	461,74	0,33	15,85	5,02	0,39	235,24	308,51	74,48	3,51
Итого за день			15,29	22,68	47,97	461,74	0,33	15,85	5,02	0,39	235,24	308,51	74,48	3,51

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)				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	
Завтрак															
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	
	Запеканка из творога б/с , сметаной	180/10	31,5	22,99	26,66	445,97	0,1	0,89	0,23	0,08	298,53	409,75	3,31	1,06	
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,2	0,00	0,00	9,9	16,48	8,8	1,64	
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08	
	Итого за Завтрак		35,18	31,7	42,77	600,85	0,22	1,15	0,27	0,11	348,33	455,33	22,06	3,8	
	Итого за день		35,18	31,7	42,77	600,85	0,22	1,15	0,27	0,11	348,33	455,33	22,06	3,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
 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	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		
Завтрак																
338	Яблоко,	200	0,8	0,8	19,6	90	0,07	26	0,07	0,07	32	22	38	4,4		
295/Ак	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	80/5	14,49	10,24	13,62	205,04	0,15	0,7	0,02	0,00	18,55	110,68	20,11	1,5		
	Капуста тушеная;	150	3,53	5,45	10,85	106,63	0,07	77,51	0,08	0,58	86,42	62,33	31,49	1,18		
	Напиток из плодов шиповника б/с	200	0,51	0,00	13,18	56,4	0,01	165	0,00	0,74	9,2	2,55	2,55	3,78		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08		
Итого за Завтрак			22,53	17,85	73,15	546,57	0,42	269,27	0,17	1,39	183,67	223,66	102,05	11,94		
Итого за день			22,53	17,85	73,15	546,57	0,42	269,27	0,17	1,39	183,67	223,66	102,05	11,94		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

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		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	2,73	3,94	46,57	0,05	4,21	36,1	0,01	11,05	32,35	9,73	0,65
	Гуляш из мяса отварного	50/50	15,68	21,46	5,1	276,01	0,07	2,5	0,02	0,02	16,87	169,84	21,77	2,42
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
ПР	Сок 0, 200 г. т/п (томатный)	1	1	0,2	20,2	92	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак			30,35	31,68	85,04	751,69	0,64	10,77	36,14	0,05	98,1	450,16	187,65	11,61
Итого за День			30,35	31,68	85,04	751,69	0,64	10,77	36,14	0,05	98,1	450,16	187,65	11,61