

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»

К.Ю.Волошко

« 21 » Января 2021 г.



Согласовано:

Директор

« 21 » Января 2021 г.



**Примерное десятидневное меню  
рациона питания для учащихся 1-4 классов  
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 1-4классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,16	7,7	33,05	230,35	0,13	1,3	22,02	0,02	131,25	157,52	37,02	0,81
Какао с молоком..	200	3,87	3,9	25,72	153,46	0,04	1,3	22	0,00	122,6	116,2	21,64	0,75
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>на Завтрак</b>		13,94	16,82	75,42	513,11	0,22	2,7	44,04	0,07	340,45	389,22	65,76	2,03
<b>на день</b>		13,94	16,82	75,42	513,11	0,22	2,7	44,04	0,07	340,45	389,22	65,76	2,03

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

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Кукуруза консервированная порционно.*	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09
Плов с мясом.	40/150	10,01	21,62	39,58	394,52	0,27	3,51	0,1	1,08	23,65	157,81	43,55	1,5
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
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>за Завтрак</b>		13,07	22,67	73,22	550,77	0,33	4,81	0,6	1,09	46	195,8	55,1	2,82
<b>за день</b>		13,07	22,67	73,22	550,77	0,33	4,81	0,6	1,09	46	195,8	55,1	2,82

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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

№ рец.	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>														
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
229/Ак	Рыба, тушеная с овощами,	50/50	10,46	5,57	4,88	111,49	0,09	4,85	0,09	1,62	43,45	168,36	44,69	0,85
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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			18,71	14,22	77,95	515,36	0,34	14,79	5,06	1,66	117,85	321,62	94,59	3,57
<b>Итого за день</b>			18,71	14,22	77,95	515,36	0,34	14,79	5,06	1,66	117,85	321,62	94,59	3,57

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

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
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
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
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,16	156,65	0,04	1,3	22	0,00	120,4	90	14	0,16
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>на Завтрак</b>		24,47	18,27	90,64	625,12	0,47	6,6	70,15	0,32	168,82	421,67	177,99	6,28
<b>на день</b>		24,47	18,27	90,64	625,12	0,47	6,6	70,15	0,32	168,82	421,67	177,99	6,28

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

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9,5	8,26	11,45	158,49	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
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
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за день</b>		18,17	16,99	82,25	554,5	0,26	5,52	0,06	0,61	62,68	164,95	38,21	3,45

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

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Яйца вареные	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0,00	1,4	0,00	29,7	77,76	6,48	1,35
Каша молочная манная	200/5	6,13	7,14	31,72	215,66	0,08	1,3	22,02	0,02	131,2	118,6	19,83	0,47
Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07
Затон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого на завтрак</b>		19,45	16,36	56,95	452,81	0,19	1,95	34,42	0,02	227,6	260,86	37,21	2,25
<b>Итого за день</b>		19,45	16,36	56,95	452,81	0,19	1,95	34,42	0,02	227,6	260,86	37,21	2,25

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

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники 1-4 классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
Сосиски отварные с соусом	50/30	6,41	13,27	1,99	153,18	0,01	0,72	0,02	0,22	20,75	83,54	11,92	0,98
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
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
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>а Завтрак</b>		12,86	22,11	58,68	485,15	0,24	28,31	6,26	0,72	109,23	226,76	63,18	3,8
<b>а день</b>		12,86	22,11	58,68	485,15	0,24	28,31	6,26	0,72	109,23	226,76	63,18	3,8



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

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники 1-4 классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
Салат из свеклы отварной.	50	0,81	3	2,9	42,17	0,01	4,75	0,00	0,00	24,94	21,93	10,89	0,72
Биточки из мяса с соусом	50/30	7,27	16	10,83	216,4	0,29	1,24	0,02	0,22	19,55	75,46	16,62	1,32
Горох отварной.,	150	16,6	4,06	34,7	242,43	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,16	156,65	0,04	1,3	22	0,00	120,4	90	14	0,16
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>а Завтрак</b>		30,19	27,4	92,46	738,47	1,04	7,29	22,05	0,24	242,29	372,24	109,13	7,65
<b>а день</b>		30,19	27,4	92,46	738,47	1,04	7,29	22,05	0,24	242,29	372,24	109,13	7,65

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

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники 1-4 классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ак</b>													
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
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с соусом томатным	50/30	9,67	8,36	11,05	158,49	0,13	1,24	0,04	0,22	25,83	74,73	14,99	1,19
Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
Салат порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>а Завтрак</b>		18,91	14,04	96,28	588,45	0,34	24,74	0,11	0,29	86,82	171,64	63,89	6,32
<b>а день</b>		18,91	14,04	96,28	588,45	0,34	24,74	0,11	0,29	86,82	171,64	63,89	6,32

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

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники 1-4 классы

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>зак</b>													
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
Шницель из мяса с соусом	50/30	7,27	16,5	10,83	220,9	0,29	1,24	0,02	0,22	19,55	75,46	16,62	1,32
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
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
Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>за Завтрак</b>		19,47	23,5	83,4	625,96	0,67	3,29	19,04	0,25	55,08	326,57	167,92	7,53
<b>за день</b>		19,47	23,5	83,4	625,96	0,67	3,29	19,04	0,25	55,08	326,57	167,92	7,53