

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания «Запад»

/И. В. Подлобошников/

«21» _____ 20__ г.



Согласовано:
Директор ООО СПИ
В. В. Подлобошников



Согласовано:

Управление Роспотребнадзора по Самарской области

«__» _____ 20__ г.

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

Примерное меню и пищевая ценность блюд
Сборник рецептов для образовательных учреждений 2011 г. Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний Категория: школьники 11-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины					Минеральные вещ-ва				
			Безжи, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	1 день															
	Завтрак															
ПР	Йогурт Растопка	110	4,18	3,52	13,75	101,00	0,03	0,60	0,01	0,00	279,0	95,00	15,00	0,10		
181	Каша молочная манная с м/сливочным	200/5	6,00	10,54	31,85	288,00	0,08	1,14	57,06	38,37	131,6	116,30	19,97	0,46		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		14,20	14,58	84,75	583,00	0,16	1,77	57,07	39,02	433,2	257,60	52,87	1,39		
	Обед															
71	Помидоры св. порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	8,75	0,00	400,0	7,00	130,00	10,00	0,45		
102	Суп картоф. с горохом,пышленком	1/10/250	8,65	7,31	16,36	240,00	0,23	6,14	4,72	3,30	45,57	104,66	37,87	2,22		
295	Котлета из цыплят с соусом	50/50	10,05	11,33	11,87	204,00	0,07	0,66	32,87	8,37	44,21	68,22	14,97	0,95		
303	Каша гречневая	200	6,1	6,7	27,3	253,0	0,14	0,00	0,00	25,80	11,25	145,2	96,0	4,84		
349	Компот из сухофруктов +С витамин	200	0,68	0,09	32,01	133,00	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		30,11	26,12	118,75	999,00	0,52	16,27	37,59	438,3	154,3	510,58	196,1	9,78		
	Всего:		44,31	40,70	203,50	1582,00	0,68	18,04	94,66	477,3	587,5	768,18	249,0	11,17		
	2 день															
	Завтрак															
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0,0	58,0	0,0	0,11	39,0	25,5	132,0	75,0	5,7	0,2		
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	6,13	11,26	33,74	301,00	0,09	0,96	55,2	40,53	134,1	158,3	37,5	0,81		
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	63,00	0,00	2,83	0,00	1,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		13,7	16,2	73,1	556,0	0,1	3,9	94,2	67,7	291,8	281,2	62,1	1,9		
	Обед															
71	Огурец св. порционно	1/50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,05	2,45	0,00	10,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
99	Суп овощной с пышленком, сметаной	10/250/5	4,79	7,04	9,05	217,00	0,09	10,64	4,72	0,00	37,80	66,21	23,18	0,96		
291	Плов с пышленком	1/50/200	22,51	11,18	45,56	508,00	0,2	8,2	35,0	14,5	45,1	236,6	67,4	2,4		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	104,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		32,70	18,90	105,07	992,00	0,37	25,25	39,72	25,29	119,22	370,91	125,4	7,01		
	Всего:		46,39	35,10	178,16	1548,00	0,51	29,15	134,0	93,0	411,0	652,11	187,5	8,88		

Примерное меню и пищевая ценность блюд
Сборник рецептов для образовательных учреждений 2011 г. Могилыный М.П.

Сезон: осенне-зимний Категория: школьники 11-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины					Минеральные вещ-ва					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	3 день																
	Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	40,0	30,0	2,4	3,0	0,0	0,02			
174	Каша молочная ячневая с м/сливочным	200/5	7,18	10,80	38,60	309,00	0,12	0,93	57,06	38,37	159,5	237,70	35,88	0,92			
ПР	Шоколадный напиток Nesquik	1/200	0,07	0,02	23,00	108,00	0,20	10,50	10,00	0,00	60,67	45,50	7,00	2,17			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
	Итого:		11,3	18,6	85,9	617,0	0,4	11,4	107,1	69,0	234,1	329,7	59,4	3,7			
	Обед																
50	Салат из свежкы с сыром	100	1,74	6,18	9,24	128,00	0,08	13,04	0,00	67,18	15,90	47,32	18,70	0,74			
103/104	Суп картоф. с верм. и фрикадельками	15/250	6,3	4,93	17,4	216,0	0,12	8,2	3,7	0,9	32,8	105,0	32,9	1,4			
234	Биточки из рыбы с соусом	1/50/50	8,1	6,8	11,3	151,0	0,1	0,2	15,9	5,6	37,4	110,9	25,9	1,0			
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,20	300,00	0,17	24,21	0,00	52,40	49,29	115,45	37,00	1,33			
838	Кисель + С витам	1/200	0,07	0,02	25,00	53,00	0,01	1,83	0,0	0,0	11,5	6,6	3,64	0,57			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30			
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:		24,3	24,9	119,4	1005,0	0,5	47,5	19,6	126,9	160,6	424,4	137,9	5,6			
	Всего :		35,6	43,5	205,3	1622,0	0,8	58,9	126,6	195,9	394,7	754,1	197,3	9,2			
	4 день																
	Завтрак																
ПР	Сырок глазированный	1/45	3,16	11,08	13,04	264,00	0,0	0,0	0,0	0,0	51,3	83,7	17,6	8,6			
173	Каша молочная пшениная с м/сливочным	200/5	7,3	11,6	36,4	307,0	0,2	1,1	57,1	45,5	135,9	181,5	46,9	1,2			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
	Итого:		14,5	23,2	88,6	765,0	0,2	1,2	57,1	46,1	209,8	311,5	82,3	10,6			
	Обед																
45	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,30	3,26	6,46	98,00	0,02	17,10	0,00	4,60	24,96	28,30	15,08	0,46			
87	Суп картоф.с рыбными консервами	10/250	8,51	8,32	14,20	232,00	0,1	9,0	14,9	1,3	44,9	174,8	46,9	1,3			
278	Тефтели тушеные в соусе	1/100	11,66	13,45	10,21	226,00	0,18	1,30	15,44	63,32	27,77	75,83	15,88	4,63			
198	Горох отварной	200	17,30	8,69	44,47	348,00	0,47	0,00	28,57	27,60	90,20	202,92	58,75	4,47			
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	104,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30			
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого:		43,8	34,4	124,8	1165,0	0,8	31,4	58,9	97,6	215,6	535,0	164,4	14,2			
	Всего :		58,3	57,6	213,4	1930,0	1,1	32,6	116,0	143,7	425,4	846,5	246,7	24,8			

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сборник рецептов для образовательных учреждений 2011 г. Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний Категория: школы/интернаты 1-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	5 день															
	Завтрак															
ПР	Печенье	1/30	0,60	0,60	14,70	157,00	0,00	39,00	4,60	0,10	98,00	0,30	0,30	0,10		
338	Апельсин	1/170	1,45	0,25	13,85	79,00	0,07	102,0	0,00	0,07	58,28	38,85	21,85	0,48		
188	Запеканка рисово-творожная со сгущ. молоком	150/20	9,8	7,6	56,0	383,0	0,06	0,34	30,00	15,30	141,6	185,69	35,85	0,86		
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	1,3	20,0	10,0	125,8	90,0	14,0	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		18,9	11,6	124,6	854,0	0,2	142,6	54,6	26,1	435,1	358,3	88,5	2,1		
	Обед															
71	Помидоры св. порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	8,75	0,00	400,0	7,00	130,00	10,00	0,45		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/5	2,3	6,4	12,3	164,0	0,1	10,5	0,0	0,0	41,0	93,3	33,3	1,5		
285	Макаронник с мясом, м/сливочным	150/5	21,2	29,6	24,7	404,0	0,1	0,0	23,8	18,0	24,4	204,4	33,3	2,9		
342	Компот из св. яблок + С витамин	200	0,2	0,2	27,9	114,0	0,0	0,9	0,0	3,0	14,2	4,4	5,1	1,0		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		28,2	36,8	96,0	851,0	0,3	20,2	23,8	421,8	100,4	471,1	101,5	6,4		
	Всего:		47,2	48,4	220,7	1705,0	0,5	162,8	78,4	447,9	535,5	829,5	190,0	8,6		
	6 день															
	Завтрак															
16	Колбаса п/к	20	3,0	8,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	40,0	5,0	0,4		
174	Каша рисовая молочная с м/сливочным	200/5	5,8	10,6	41,9	294,0	0,0	0,9	53,4	36,5	127,5	153,7	35,6	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		12,8	19,1	81,1	573,0	0,1	0,9	53,4	37,2	155,1	240,0	58,5	1,8		
	Обед															
71	Огурец св. порционно	1/50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,05	2,45	0,00	10,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
98	Суп крестьянский с цыпл, сметаной	10/250/5	5,3	7,1	6,3	190,0	0,5	10,0	0,0	0,0	43,6	72,5	20,3	0,9		
259	Жаркое с куринными сердечками	1/250	18,0	21,0	3,6	455,0	0,3	1,1	2,5	0,4	27,3	192,8	27,5	3,9		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	104,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		28,7	28,8	60,3	912,0	0,9	17,6	2,5	11,2	107,2	333,4	82,6	8,4		
	Всего:		41,5	47,9	141,4	1485,0	0,9	18,5	55,9	48,3	262,3	573,3	141,0	10,2		

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сборник рецептов для образовательных учреждений 2011 г. Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний Категория: школьники 11-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины						Минеральные веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	7 день															
	Завтрак															
15	Сыр порционно	1/15	3,5	4,4	0,0	58,0	0,0	0,11	39,0	25,5	132,0	75,0	5,7	0,2		
173	Каша молочная геркулесовая с м/сливочным	200/5	8,1	12,8	36,8	303,0	0,1	0,9	53,4	36,5	146,0	229,3	69,2	1,7		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	0,04	1,33	10,00	5,00	126,6	92,80	15,40	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		17,0	19,1	76,8	576,0	0,2	2,4	102,4	67,7	416,1	440,6	106,8	2,8		
	Обед															
73	Икра кабачковая	1/80	2,18	5,74	11,63	107,0	0,03	3,72	0,00	10,64	72,74	44,48	14,48	0,59		
88	Шти из св.капусты с мясом, сметаной	10/250/5	3,80	10,22	8,12	198,8	0,09	15,77	1,57	12,46	52,77	66,22	24,93	1,03		
301	Кнедли из пыллит с соусом	1/100	14,82	22,06	5,61	280,0	0,04	1,61	116,43	64,21	64,00	97,77	16,12	1,35		
309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,01	35,25	273,00	0,07	0,00	0,00	21,00	6,5	49,6	28,1	1,47		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,0	0,01	0,90	0,00	3,00	14,18	4,40	5,14	0,95		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		32,3	44,8	117,8	1129,8	0,3	22,0	118,0	112,1	224,0	301,6	108,6	6,0		
	Всего :		49,4	63,9	194,6	1705,8	0,5	24,4	220,4	179,8	640,1	742,2	215,4	8,8		
	8 день															
	Завтрак															
338	Яблоки свежие	1/150	0,6	0,6	14,7	69,00	0,05	15,00	0,00	0,45	24,00	16,50	13,50	3,30		
401	Оладьи со стущенным молоком	1/150/30	13,72	13,21	76,85	480,00	0,25	0,79	34,41	15,45	200,1	244,58	59,25	2,26		
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	1,3	20,0	10,0	125,8	90,0	14,0	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		21,4	17,0	131,6	784,0	0,4	17,1	54,4	26,6	361,4	394,6	103,3	6,2		
	Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,3	125,0	0,0	9,6	0,0	12,0	31,2	43,3	19,5	0,8		
108/109	Суп картоф. с клецками, пылленком	10/250	5,44	5,37	15,03	176,0	0,09	4,90	20,66	10,8	29,39	71,84	22,41	1,1		
268	Шницель из мяса с соусом	1/100	8,08	18,29	10,30	262,0	0,22	2,69	12,63	5,91	15,93	102,98	21,91	1,31		
302	Каша пшеничная	200	8,4	6,0	51,9	295,0	0,1	0,0	0,0	21,1	32,0	212,0	45,6	3,6		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	104,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		28,4	40,3	134,0	1119,0	0,5	21,2	33,3	50,5	136,4	483,2	137,3	10,3		
	Всего :		49,81	57,3	265,6	1903,0	0,9	38,3	87,7	77,1	497,7	877,8	240,5	16,5		

Примерное меню и пищевая ценность блюд

Сборник рецептов для образовательных учреждений 2011 г. Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний Категория: школьники 11-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины					Минеральные вещ-ва				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	9 день															
	Завтрак															
ПР	Бисквит Бонди	37	1,20	1,20	29,40	294,00	0,00	78,00	9,20	0,20	196,0	0,60	0,60	0,20		
210	Омлет натуральный с м/сливочным	1/105/5	10,22	18,20	1,93	224,0	0,07	0,20	238,0	82,31	75,59	165,56	11,83	1,93		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		14,2	18,7	41,1	712,0	0,1	0,2	238,0	83,0	98,2	211,9	29,7	2,8		
	Обед															
49	Салат витаминный	100	1,56	6,02	8,78	96,0	0,04	32,90	0,00	22,62	31,96	33,86	16,62	0,56		
103	Суп картоф. с вермишелью,дышленком	10/250	5,94	4,96	17,45	194,0	3,36	8,63	4,77	12,15	32,54	85,15	29,94	1,33		
243	Сосиска отварная	100	10,08	28,26	0,44	298,0	0,16	0,00	36,20	27,26	33,62	147,26	18,18	1,62		
198	Горох отварной	200	17,30	8,69	44,47	348,00	0,47	0,00	28,57	27,60	90,20	202,92	58,75	4,47		
349	Компот из сухофруктов +С витамин	200	0,7	0,1	32,0	0,6	0,0	0,96	0,0	0,0	43,3	31,2	23,3	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		39,6	48,7	132,5	1093,6	4,1	42,5	69,5	90,4	245,5	539,5	166,6	9,3		
	Всего :		53,8	67,4	173,5	1805,6	4,2	42,7	307,5	173,4	343,6	751,4	196,4	12,1		
	10 день															
	Завтрак															
15	Сыр порционно	1/15	3,5	4,4	0,0	58,0	0,0	0,11	39,0	25,5	132,0	75,0	5,7	0,2		
173	Каша молочная пшеничная с м/сливочным	200/5	8,44	10,79	43,26	310,00	0,13	0,93	53,49	36,50	143,2	221,30	44,33	2,34		
377	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	63,00	0,00	2,83	0,00	1,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	134,00	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Итого:		16,0	15,7	82,6	565,0	0,2	3,9	92,5	63,7	300,9	344,2	68,9	3,4		
	Обед															
71	Отурец св. порционно	1/50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,05	2,45	0,00	10,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
82	Борщ из св.капусты с цыпл,сметаной	10/250/5	5,22	8,29	11,13	183,00	0,06	11,05	4,77	13,03	52,06	72,18	28,78	1,43		
261	Печень,тушенная в соусе	1/100	12,65	8,75	3,80	203,00	0,19	28,85	55,40	68,6	25,62	223,25	14,80	4,71		
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,20	300,00	0,17	24,21	0,00	52,40	49,29	115,45	37,00	1,33		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	104,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	77,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,90	13,00	9,90	0,30		
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,49	80,00	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого:		27,35	24,12	92,59	953,00	0,53	70,56	60,17	144,9	163,3	478,98	115,4	11,15		
	Всего :		43,4	39,9	175,2	1518,0	0,7	74,4	153	208,5	464,2	823,2	184,3	14,6		