Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания «Школа здоровья»

_____/В.Г. Давыдов /

«20» августа 2019 г.

Согласовано:
директор
ГБОУ СОШ с. Богдановка
_____ Крамер И.В.
„22" августа 2019г

Согласовано:
Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

_____/Астафьева Л.Ф./

«26» 08 2019 г.

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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Яблоко* | 150 | 0,6 | 0,6 | 16,2 | 72,6 | 0,05 | 19,5 | 0,05 | 0,05 | 24 | 16,5 | 28,5 | 3,3 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с м/сливочным | 200/5 | 5,53 | 10,16 | 39,51 | 271,6 | 0,09 | 0,87 | 0,05 | 0,04 | 121,53 | 142,47 | 33,84 | 0,76 |
| 382 | Какао с молоком "Шоколадница" | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | 0,01 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 12,52 | 15,02 | 89,31 | 542,5 | 0,25 | 21,96 | 0,12 | 0,1 | 304,65 | 309,63 | 93,58 | 5,14 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный"* | 50 | 0,84 | 3,04 | 5,09 | 51,21 | 0,02 | 9,88 | 0.00 | 0,93 | 17,1 | 20,03 | 9,4 | 0,29 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с мясом ,сметаной и зеленью | 10/250/5/2 | 5,7 | 9,45 | 12,1 | 156,25 | 0,17 | 20,12 | 0,09 | 0,92 | 36,92 | 96,45 | 31,99 | 1,3 |
| 9/759 | Колбаса отварная с соусом | 50/30 | 6,72 | 12,32 | 1,35 | 143,15 | 0,13 | 0,72 | 0,02 | 0,22 | 23,25 | 88,54 | 12,42 | 0,93 |
| 309/202 | Макаронные изделия отварные "Завиток". | 200 | 7,14 | 4,38 | 48,86 | 263,39 | 0,12 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 21,53 | 62,38 | 11,39 | 1,16 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,09 | 0,02 | 0,6 | 0.00 | 0,53 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 27,48 | 31,01 | 141,89 | 956,66 | 0,59 | 31,32 | 0,13 | 2,89 | 151,82 | 373,3 | 110,06 | 6,29 |
| **Итого за день** | | | 40 | 46,03 | 231,2 | 1499,16 | 0,84 | 53,28 | 0,25 | 2,99 | 456,47 | 682,93 | 203,64 | 11,43 |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** вторник **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1 **Категория:** Школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно . | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0.00 | 0.00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0.00 | 0,02 |
| 223 | Запеканка из творога. с молоком сгущенным.. | 180/20 | 32,29 | 26,55 | 41,62 | 536,05 | 0,17 | 1,05 | 0,21 | 0,06 | 350,58 | 432,75 | 13,5 | 1,42 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesguik | 200 | 2,5 | 2,11 | 8,98 | 64,91 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 60,1 | 45 | 7 | 0,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 37,18 | 36,63 | 66,75 | 746,85 | 0,24 | 1,7 | 0,26 | 0,1 | 419,98 | 506,85 | 30,4 | 2,09 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем,мясом,сметаной и зеленью | 10/250/5/2 | 4,89 | 9,4 | 8,62 | 138,65 | 0,12 | 32,47 | 0,05 | 0,92 | 52,22 | 67,64 | 25,24 | 1,01 |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 50/30 | 6,74 | 14,43 | 7,15 | 185,43 | 0,27 | 1,22 | 0,02 | 0,22 | 10,37 | 75,46 | 16,62 | 1,17 |
| 304 | Рис отварной,,, | 200 | 5,4 | 7,82 | 52,61 | 302,42 | 0,06 | 0.00 | 0,04 | 0,03 | 22,64 | 113,7 | 36,93 | 0,85 |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,9 | 0,01 | 8 | 0.00 | 0,01 | 12,96 | 3,2 | 4,6 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 25,33 | 36,39 | 160,4 | 1070,97 | 0,61 | 41,69 | 0,11 | 1,45 | 126,14 | 366,5 | 115,69 | 5,83 |
| **Итого за день** | | | 62,51 | 73,02 | 227,15 | 1817,82 | 0,85 | 43,39 | 0,37 | 1,55 | 546,12 | 873,35 | 146,09 | 7,92 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт Данон | 110 | 5 | 1,5 | 8,5 | 70 | 0.00 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 124 | 95 | 15 | 0,1 |
| 181 | Каша молочная манная "Малышок" | 200/5 | 6,07 | 7,1 | 32,32 | 217,46 | 0,08 | 1,17 | 0,04 | 0,02 | 132,6 | 116,7 | 20,3 | 0,46 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14,97 | 59,99 | 0.00 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 13,58 | 9,37 | 71,81 | 427,25 | 0,13 | 1,87 | 0,04 | 0,02 | 268,75 | 246,04 | 49,6 | 2,03 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной, | 50 | 0,86 | 3,04 | 4,73 | 49,72 | 0,03 | 5,1 | 0.00 | 0,83 | 15,42 | 24,34 | 10,5 | 0,38 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками , мясом птицы и зеленью | 10/250/2 | 6,23 | 6,23 | 26,22 | 185,96 | 0,12 | 11,5 | 0,16 | 0,92 | 31,4 | 84,2 | 23,06 | 1,19 |
| 288 | Птица отварная,, | 75 | 15,65 | 8,25 | 0,74 | 139,79 | 0,07 | 0,3 | 0,03 | 0.00 | 18,79 | 123,24 | 15,11 | 1,06 |
| 139 | Капуста тушеная, | 200 | 4,79 | 7,87 | 15,99 | 154 | 0,09 | 105,81 | 0,14 | 0,5 | 126,95 | 85,3 | 42,88 | 1,71 |
| Акт | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0.00 | 25,11 | 101 | 0,01 | 6,4 | 0.00 | 0.00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 33,97 | 27,16 | 119,65 | 859,04 | 0,45 | 129,11 | 0,33 | 2,52 | 220,14 | 404,6 | 120,77 | 6,64 |
| **Итого за день** | | | 47,55 | 36,53 | 191,46 | 1286,29 | 0,58 | 130,98 | 0,37 | 2,54 | 488,89 | 650,64 | 170,37 | 8,67 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** четверг **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 1 **Категория:** Школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 43/759 | Сосиски отварные "Ням-ням" с соусом | 50/30 | 6,48 | 11,52 | 1,38 | 135,12 | 0,1 | 0,02 | 1,87 | 0.00 | 20,25 | 72,14 | 9,09 | 1,23 |
| 09/202 | Макаронные изделия отварные "Завиток". | 200 | 7,14 | 4,38 | 48,86 | 263,39 | 0,12 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 21,53 | 62,38 | 11,39 | 1,16 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 20,1 | 23,8 | 86,46 | 639,91 | 0,32 | 4,82 | 1,91 | 0,49 | 194,96 | 269,12 | 51,88 | 3,47 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец порционно | 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 |
| 99 | Суп из овощей с мясом свинины сметаной и зеленью | 10/250/5/2 | 3,99 | 9,87 | 9,84 | 144,15 | 0,14 | 23,32 | 0,03 | 0,94 | 41,22 | 74,22 | 26,22 | 1,05 |
| 29/Акт | Рыба, тушенная с овощами,, | 80/50 | 9,75 | 5,11 | 4,99 | 104,95 | 0,09 | 4,86 | 0,09 | 1,62 | 43,45 | 168,46 | 44,79 | 0,89 |
| 312 | Картофельное пюре "Антошка "" | 200 | 4,1 | 6,45 | 27,2 | 183 | 0,22 | 34,59 | 0,02 | 0,06 | 61,66 | 129,18 | 44 | 1,63 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 25,38 | 23,23 | 109,57 | 749,37 | 0,61 | 68,27 | 0,15 | 2,89 | 187,93 | 477,06 | 154,51 | 8,68 |
| **Итого за день** | | | 45,48 | 47,03 | 196,03 | 1389,28 | 0,93 | 73,09 | 2,06 | 3,38 | 382,89 | 746,18 | 206,39 | 12,15 |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сыр "Хохланд" | 1 | 4,68 | 6 | 0.00 | 72,72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,03 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 173 | Каша 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 |
| 378 | Чай с молоком* | 200 | 1,52 | 1,26 | 15,9 | 81 | 0,02 | 0,76 | 0,01 | 0,01 | 66,45 | 54,14 | 11,54 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 16,78 | 17,5 | 69,73 | 503,52 | 0,26 | 2,04 | 0,09 | 0,06 | 421,77 | 421,72 | 102,44 | 2,63 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет "Алые паруса" овощной | 50 | 0,7 | 5,02 | 3,64 | 62,54 | 0,02 | 4,6 | 0.00 | 0,45 | 15,83 | 20,77 | 9,34 | 0,41 |
| 101/226 | Суп картофельный с крупой, рыбой, зеленью_ | 20/250/2 | 5,4 | 2,86 | 20,15 | 128,1 | 0,13 | 18,86 | 0,02 | 0,92 | 37,76 | 114,04 | 37,9 | 1,14 |
| 260 | Гуляш мясной" | 50/50 | 10,64 | 28,32 | 2,89 | 309 | 0,27 | 2,44 | 0,06 | 0.00 | 11,28 | 92,45 | 15,54 | 1,06 |
| 199 | Пюре из бобовых. | 200 | 23,04 | 4,23 | 48,17 | 323,85 | 0,9 | 0.00 | 0,03 | 0,03 | 97,56 | 229 | 88,47 | 7,07 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | 0,01 | 0,9 | 0.00 | 0,01 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 46,24 | 42,36 | 149,59 | 1165,66 | 1,46 | 26,8 | 0,11 | 1,68 | 197,31 | 544,66 | 183,69 | 12,76 |
| **Итого за день** | | | 63,02 | 59,86 | 219,32 | 1669,18 | 1,72 | 28,84 | 0,2 | 1,74 | 619,08 | 966,38 | 286,13 | 15,39 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно . | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0.00 | 0.00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0.00 | 0,02 |
| 222/Акт | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 180/30 | 28,95 | 22,88 | 61,05 | 567,6 | 0,2 | 5,51 | 0,24 | 0,08 | 347,22 | 418,98 | 24,92 | 1,89 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesguik | 200 | 2,5 | 2,11 | 8,98 | 64,91 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 60,1 | 45 | 7 | 0,05 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 33,84 | 32,96 | 86,18 | 778,4 | 0,27 | 6,16 | 0,29 | 0,12 | 416,62 | 493,08 | 41,82 | 2,56 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,55 | 36,6 | 0,01 | 2,1 | 0.00 | 0,28 | 12,3 | 11,1 | 4,5 | 0,21 |
| 102 | Суп "Фасолинка" с мясом и зеленью | 10/250/2 | 4,82 | 10,01 | 14,81 | 169,11 | 0,15 | 11,65 | 0.00 | 1 | 22,43 | 67,53 | 21,26 | 0,93 |
| 265 | Плов с мясом, | 50/200 | 14,81 | 38,33 | 51,7 | 611 | 0,34 | 4,68 | 0,13 | 1,44 | 32,52 | 205,2 | 57,34 | 1,96 |
| 348 | Компот из изюма + С витаминизация | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 121,52 | 0,02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 26,88 | 52,89 | 145,77 | 1166,8 | 0,65 | 18,43 | 0,13 | 2,99 | 108,27 | 387,19 | 118,52 | 5,68 |
| **Итого за день** | | | 60,72 | 85,85 | 231,95 | 1945,2 | 0,92 | 24,59 | 0,42 | 3,11 | 524,89 | 880,27 | 160,34 | 8,24 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Яблоко* | 150 | 0,6 | 0,6 | 16,2 | 72,6 | 0,05 | 19,5 | 0,05 | 0,05 | 24 | 16,5 | 28,5 | 3,3 |
| 173 | Каша молочная пшенная,, | 200/5 | 8,59 | 8,48 | 43,99 | 286,64 | 0,25 | 1,3 | 0,03 | 0,05 | 138,5 | 208,75 | 55,75 | 1,47 |
| 383/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0.00 | 0.00 | 32 | 128 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0,2 | 0.00 | 0.00 | 0,03 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 11,5 | 9,8 | 108,21 | 567,04 | 0,35 | 20,8 | 0,08 | 0,1 | 169,6 | 251,35 | 94,15 | 5,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Кукуруза консервированная порционно | 30 | 0,6 | 0,24 | 41,7 | 18,3 | 0,01 | 0,78 | 0,6 | 0.00 | 1,2 | 13,8 | 4,5 | 0,11 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной и зеленью | 10/250/5/2 | 3,5 | 9,36 | 12,26 | 148,31 | 0,11 | 21,87 | 0,09 | 0,92 | 52,07 | 71,1 | 27,94 | 1,36 |
| 278 | Тефтели "Колобки" тушеные в соусе | 60/50 | 12,83 | 14,8 | 12,34 | 233,88 | 0,2 | 1,43 | 0,02 | 0,07 | 30,55 | 83,42 | 17,47 | 5,1 |
| 309/202 | Макаронные изделия отварные "Завиток". | 200 | 7,14 | 4,38 | 48,86 | 263,39 | 0,12 | 0.00 | 0,02 | 0,02 | 21,53 | 62,38 | 11,39 | 1,16 |
| Акт | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0.00 | 25,11 | 101 | 0,01 | 6,4 | 0.00 | 0.00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 30,51 | 30,55 | 187,13 | 993,45 | 0,58 | 30,48 | 0,73 | 1,28 | 132,93 | 318,22 | 90,52 | 10,03 |
| **Итого за день** | | | 42,01 | 40,35 | 295,34 | 1560,49 | 0,93 | 51,28 | 0,81 | 1,38 | 302,53 | 569,57 | 184,67 | 15,43 |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** среда **Сезон:** Осенне-зимний

**Неделя:** 2 **Категория:** Школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сыр Хохланд | 2 | 400 | 102 | 80 | 288 | 1,4 | 200 | 1 | 0.00 | 9900 | 16480 | 8800 | 1640 |
| 210/Акт | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14,97 | 59,99 | 0.00 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 418,35 | 127,56 | 115,04 | 730,46 | 1,54 | 200,62 | 3,83 | 0,05 | 0026,7 | 6708,9 | 833,07 | 644,23 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 103 | Суп "Паутинка" с цыпленком и зеленью | 10/250/2 | 6,45 | 5,41 | 17,5 | 144,49 | 0,13 | 18,5 | 0,02 | 0,92 | 30,82 | 82,86 | 27,79 | 1,21 |
| 258 | Мясо духовое** | 50/200 | 15 | 36,59 | 31,24 | 516,76 | 0,6 | 28,96 | 0.00 | 2,47 | 67,45 | 239,59 | 63,95 | 3,12 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | 0,01 | 0,9 | 0.00 | 0,01 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 28,57 | 45,55 | 126,71 | 1033,56 | 0,88 | 56,91 | 0,02 | 4 | 145,64 | 425 | 131,73 | 7,64 |
| **Итого за день** | | | 446,92 | 173,11 | 241,75 | 1764,02 | 2,42 | 257,53 | 3,85 | 4,05 | 0172,3 | 7133,9 | 8964,8 | 651,87 |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт Данон | 110 | 5 | 1,5 | 8,5 | 70 | 0.00 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 124 | 95 | 15 | 0,1 |
| 174 | Каша молочная рисовая. | 200/5 | 5,9 | 10,59 | 41,93 | 286,63 | 0,06 | 0,94 | 53,5 | 0,72 | 127,6 | 153,7 | 35,6 | 0,6 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 16,38 | 15,49 | 82,4 | 537,03 | 0,15 | 2,84 | 53,52 | 0,73 | 384,28 | 364,8 | 74,5 | 1,43 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный . | 50 | 0,98 | 2,54 | 9,08 | 63,12 | 0,05 | 9,25 | 0.00 | 0,01 | 6,84 | 29,29 | 10,85 | 0,45 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой, мясом цыплят и зеленью | 10/250/2 | 4,05 | 6,34 | 11,45 | 119,42 | 0,08 | 22 | 0,03 | 0,91 | 39,67 | 66,11 | 23,64 | 0,91 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный с соусом | 50/30 | 7,97 | 6,55 | 7,18 | 119,55 | 0,12 | 2,39 | 0,08 | 0,22 | 25,44 | 115,35 | 29,65 | 0,84 |
| 312 | Картофельное пюре "Антошка "" | 200 | 4,1 | 6,45 | 27,2 | 183 | 0,22 | 34,59 | 0,02 | 0,06 | 61,66 | 129,18 | 44 | 1,63 |
| Акт | Напиток апельсиновый | 200 | 0,22 | 0.00 | 25,86 | 104,32 | 0,01 | 13,2 | 0.00 | 0,01 | 7,96 | 5,06 | 2,86 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 23,62 | 23,65 | 127,63 | 817,98 | 0,61 | 81,43 | 0,13 | 1,48 | 162,27 | 428,99 | 138,3 | 6,1 |
| **Итого за день** | | | 40 | 39,14 | 210,03 | 1355,01 | 0,76 | 84,27 | 53,65 | 2,21 | 546,55 | 793,79 | 212,8 | 7,53 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром."Зайка" | 50 | 0,62 | 0,04 | 5,8 | 26,04 | 0,03 | 2,4 | 0.00 | 4,32 | 24,53 | 26,4 | 18,24 | 0,34 |
| 285 | Макаронник с мясом: | 200 | 12,08 | 25,84 | 42,19 | 451,04 | 0,35 | 1 | 0,03 | 0,02 | 26,07 | 120,98 | 22,03 | 1,92 |
| Акт | Чай с лимоном "Здоровье" | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,24 | 26,65 | 79,08 | 618,03 | 0,43 | 4,9 | 0,03 | 4,34 | 64,15 | 182,49 | 54,99 | 3,75 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец порционно | 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 |
| 270/Акт | Уха рыбацкая с зеленью | 250/2 | 7,67 | 2,94 | 12,56 | 107,38 | 0,08 | 12 | 0.00 | 0,01 | 14,24 | 66,44 | 17,5 | 0,75 |
| 295 | Котлеты "Курочка Ряба" с соусом томатным | 50/30 | 9,08 | 12,08 | 7,65 | 175,64 | 0,07 | 0,54 | 1,9 | 0,01 | 31,2 | 47,27 | 10,4 | 1,12 |
| 199 | Пюре из бобовых. | 200 | 23;04 | 4,23 | 48,17 | 323,85 | 0,9 | 0.00 | 0,03 | 0,03 | 97,56 | 229 | 88,47 | 7,07 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.. | 60 | 4,62 | 1,44 | 32,04 | 159,6 | 0,1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| **Итого за Обед** | | | 47,33 | 21,05 | 135,92 | 924,14 | 1,21 | 18,04 | 1,94 | 0,32 | 184,6 | 447,91 | 155,87 | 14,05 |
| **Итого за день** | | | 62,57 | 47,7 | 215 | 1542,17 | 1,64 | 22,94 | 1,97 | 4,66 | 248,75 | 630,4 | 210,86 | 17,8 |