

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат
детского питания Запад»

 /О.В. Лактюшина./

«11» августа 2010 г.

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской
области в Сергиевском районе

 /Астафьева Л.Ф./
«24» 08 2010 г.

Директор школы

 /
«11» 08 2010 г.

Примерное десятидневное меню рациона питания для детей (1-4 классы) учащихся общеобразовательных учреждений Похвистневского района Самарской области

Согласовано 25.08.2010

Президент родительского
комитета Кареев Р.О.
Харин

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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
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
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	0,81
382	Батон с молоком	200	3,78	0,67	28,90	125,71	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	0,67
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	0,6
Итого за Завтрак			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63
Итого за день			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63

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

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	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	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	10,8	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	3,8	0,6
Итого за Завтрак			21,44	35,71	35,75	550,17	0,18	1,82	22,87	10,08	249,35	313,08	42,72	3,51
Итого за день			21,44	35,71	35,75	550,17	0,18	1,82	22,87	10,08	249,35	313,08	42,72	3,51

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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром.*	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
290	Филе птицы тушеное в соусе,	40/40	9,84	8,22	2,61	123,78	0,04	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,46
171	Каша перловая с маслом.	150	4,6	4,19	32,72	187	0,06	0,00	0,02	0,02	25,07	158,63	19,68	0,92
376	Чай с сахаром	100	0,07	0,02	15	60,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
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	0,6
Итого за Завтрак			17,48	13,46	71,75	478,08	0,18	3,52	12,05	4,63	79,39	285,28	61,33	2,6
Итого за день			17,48	13,46	71,75	478,08	0,18	3,52	12,05	4,63	79,39	285,28	61,33	2,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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
Завтрак														
ПР	Печенье,	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
229/Ак	Рыба, тушеная с овощами,	50/50	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
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	1,01
388	Сок фруктовый	200	1	0,00	0,37	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,30
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	0,6
Итого за Завтрак			19,91	16,64	97,26	619,6	0,34	25,89	0,01	39,49	111,15	333,28	104,18	6,35
Итого за день			19,91	16,64	97,26	619,6	0,34	25,89	0,01	39,49	111,15	333,28	104,18	6,35

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

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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
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
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	1,17
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	188,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,25	15,97	61,15	0,05	4,22	0,00	0,00	6,65	9,00	14,12	0,89
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	0,6
Итого за Завтрак			15,84	24,49	68,54	556,83	0,39	6,22	0,04	16,43	48,98	165,64	59,96	4,12
Итого за день			15,84	24,49	68,54	556,83	0,39	6,22	0,04	16,43	48,98	165,64	59,96	4,12

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

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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
Завтрак														
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	0,11
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	0,91
Акт	Напиток молочный Nesquik	100	2,5	2,11	8,98	64,25	0,02	0,65	0,01	0,01	90,1	45	7	0,05
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	0,6
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
Итого за день			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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
Завтрак														
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	0,25
243/759	Сосиски 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	1,23
379	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	15,95	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
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	0,6
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22
Итого за день			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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	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	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога. с молоком сгущенным	150/30	27,87	23,26	42,15	490,61	0,15	1,01	0,18	0,06	333,7	389,95	15,82	1,22
372	Чай с лимоном	200/3.5	0,05	0,05	15,07	61,15	0,01	0,05	0,90	0,00	6,65	9,51	0,82	0,89
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	0,6
Итого за Завтрак			30,53	31,55	72,97	698,66	0,2	2,51	0,22	0,09	349,35	427,46	30,59	2,73
Итого за день			30,53	31,55	72,97	698,66	0,2	2,51	0,22	0,09	349,35	427,46	30,59	2,73

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

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45
260	Гуляш из говядины,	80	14,55	16,79	2,89	176,7	0,03	1,97	0,05	0,00	14,25	84,48	11,92	1,28
337	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	6,3	2,89	260,3	0,3	0,00	0,00	0,02	18,68	207,87	138,25	14,52
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
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	0,6
Итого за Завтрак			29,85	24,18	80,11	613,6	0,43	14,72	0,07	400,02	60,53	344,85	178,07	9,79
Итого за день			29,85	24,18	80,11	613,6	0,43	14,72	0,07	400,02	60,53	344,85	178,07	9,79