

Утверждаю:

Директор

ООО "КД



/К.Ю. Волошко /

« 01 » апреля 2022 г.

Согласовано:

Директор школы

Фабричная

« 01 » апреля 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет

Иванов / *Иванова*

« 01 » апреля 2022 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, витаминизации для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утверждаю
 Директор ООО СКП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/



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

Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

День: 1
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
																				4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4		17,84						
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76		26,22						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8		7,35						
Итого за Завтрак																										
		503	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,64	285,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96		51,41						
Обед																										
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00						
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66		13,93						
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78		14,81						
202/308	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00		14,33						
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1		2,82						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8		7,35						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27		4,35						
Итого за Обед																										
		776	19,33	30,44	112,98	803,27	0,37	0,43	18,76	169,98	0,34	547,75	429,23	259,15	62,7	5,35	152,63	15,61		57,59						
Витаминизация																										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за Витаминизация																										
		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за день																										
		1479	31,54	42,38	187,53	1256,93	0,51	0,73	23,72	228,79	0,46	851,39	428,32	584,15	125,46	7,75	184,64	20,57		109						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
 Неделя: 1

Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25	0,00		
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00		
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91	0,00		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	0,00		
Итого за Завтрак																						
Обед																						
52	Салат из свежлы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03	0,00		
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33	0,00		
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33	0,00		
1/171	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00	0,00		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,00		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	0,00		
Итого за Обед																						
Витаминизация																						
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за Витаминизация																						
Итого за день																						

Утверждаю

Директор ООО "КДП "Здоров и Сыт"

/К.Ю. Волошко/

Сезон: весенне - летний
Категория: Школьники 7 - 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
Сезон: Весенне-летний
Категория: 7-11 лет

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00		
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	250,2	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак																					
Обед																					
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0,00	0,00	84,39	22,3	30,64	7,45	0,46	71,93	0,26	15,82		
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09		
259	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед																					
Витаминизация																					
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00		
Итого за Витаминизация																					
Итого за День																					
		1436	35,02	38,78	204,51	1288,23	0,55	0,91	27,3	236,47	1,99	1640,44	1414,48	586,39	152,84	7,84	260,75	24,74	272,52		





Общество с ограниченной ответственностью
 «Здоровье и Сытость»/К.Ю.Волошко/
 01" октября 2023 г.

Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьные 7 - 11 лет

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

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77		3,1		0,33	10,9				
290/АК	Птица тушенная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72		36,96		5,6	107,2				
202/308	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97		54,72		0,00	14,33				
883/АК	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1		0,00		0,00	4,8				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33		0,96		1,8	7,35				
Итого за Завтрак																									
60		60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68		35,36		0,03	1,64				
57	Салат из редьки																								
200/5/2	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84		39,42		1,76	18,36				
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76		72,13		5,34	103,81				
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	13,43	4,25	31,32	221,5	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16		55,93		8,02	18,37				
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16		0,01		0,06	1,41				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33		0,96		1,8	7,35				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17		0,00		9,27	4,35				
Итого за Обед																									
777		777	30,05	23,63	104,93	756,87	0,57	0,53	27,25	210,94	0,35	148,92	210,98	407,75	129,39	8,1		203,81		26,28	155,29				
Витаминация																									
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81		1,67		0,25	6,69				
120		120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81		1,67		0,25	6,69				
Итого за Витаминация																									
1437		1437	48,41	42,86	203,57	1397,94	0,74	0,72	50,49	247,6	8,84	1674,63	351,65	587,9	173,77	12,8		301,22		34,26	306,56				
Итого за день																									

Утверждаю
 Директор ООО "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00						
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9						
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
Итого за Завтрак																									
Обед																									
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74						
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11						
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81						
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91						
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Обед																									
Витаминизация																									
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00						
Итого за Витаминизация																									
Итого за день																									



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

Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

День: 7
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00			
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	0,03	10,29			
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	0,00	14,33			
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	0,01	1,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	0,01	7,35			
Итого за Завтрак																							
Обед																							
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	0,03	1,64			
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	0,00	13,93			
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	0,00	46,65			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	0,01	7,35			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	0,01	4,35			
Итого за Обед																							
Витаминизация																							
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00			
200		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за Витаминизация																							
Итого за день																							
1470		1470	35,58	53	176,89	1313,2	0,89	0,68	51,36	173,57	0,77	1267,4	226,82	486,77	126,26	9,99	201,53	16,94	0,00	107,25			

Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/

01 апреля 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

День: 8
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи - наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			(г)					В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У	6															8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25				
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,55	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
	Итого за Завтрак	505	14,01	17,35	94,38	590,1	0,18	0,43	1,17	70,29	0,32	421,94	270,06	307,01	75,61	2,22	54,98	6,49	73,97				
Обед																							
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67				
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58				
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33				
1/171	Каша перловая с маслом раст	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0,00				
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
	Итого за Обед	771	18,04	26,48	110,7	753,51	0,47	0,47	10,06	282,58	1,83	719,2	110,87	327,99	72,07	4,92	165,69	23	87,15				
Витаминизация																							
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00				
		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00				
	Итого за Витаминизация	1476	33,05	43,83	223,28	1419,61	0,67	0,9	15,23	352,87	2,15	141,14	14394,93	649	155,68	7,74	220,67	29,49	161,12				
Итого за день																							

Утверждаю
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 /К.Ю.Волошко/



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

День: 9
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
																				4	5	6
Завтрак																						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	0,03	1,64		
291	Плов с отварным мясом птицы	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	5,66	139,76		
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	0,06	1,41		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	2,4	9,8		
Итого за Завтрак																						
Обед																						
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00		
200/5	Расольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,12	3,98	13,67	84,36	0,07	0,05	5,72	264,72	0,00	325,65	21,36	63,44	21,72	0,79	3,68	2,2	2,2	25,17		
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	8,74	394,55		
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	0,31	33,86		
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	0,00	4,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	9,27	4,35		
Итого за Обед																						
Витаминизация																						
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	0,25	6,69		
Итого за Витаминизация																						
Итого за день																						

Общество с ограниченной ответственностью "Здоровье"
 Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Для "01" апреля 2022 г.
 документов
 * 6318033841 ОГРН *
 * 10837302533 ОГРН *
 * САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ *

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

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: весенне - летний
 Категория: Школьники 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3						7														
Завтрак																						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35			10,03	
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56			12,23	
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21			8,91	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00			0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8			7,35	
	Итого за Завтрак	540	15,57	23,52	69,72	565,84	0,42	0,27	3,68	1,55	0,12	350,47	96,83	245,1	104,38	5,65	130,25	4,92			38,52	
Обед																						
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05			12,21	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01			21,52	
243/759	Соуски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00			0,00	
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04			23,88	
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00			0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8			7,35	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27			4,35	
	Итого за Обед	771	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,58	158,78	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17			69,31	
Витаминизация																						
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00			0,00	
	Итого за Витаминизация	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00			0,00	
	Итого за день	1511	36,95	50,33	207,15	1441,7	0,73	0,69	16,48	488,98	0,52	948,05	269,61	591,22	209,83	11,24	347,59	18,09			107,83	