

СЛІДСТВО

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

Е. В. Кузнецова

«ДО» аббревиатура 2018 г.

2018 г. /Астафьева Л.Ф.

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

Cyrcos - 7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	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														
ПР	Йогурт Растиска	110	5	1,5	8,5	70	0,00	0,6	0,00	0,00	124	95	15	0,1
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
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	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*	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
Итого за Завтрак			20,71	13,53	93,51	581,15	0,37	2,55	0,04	0,06	336,4	400,95	97,55	2,82
Обед														
Акт	Мягкие вафли	40	3,2	2,8	81,1	282	0,4	0,00	0,00	0,00	33	36	20	6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и зеленью.	15/250/2	4,06	10	12,64	157,83	0,13	20	0,06	1	44,49	75,57	27,86	1,42
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
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
Итого за Обед			12,88	14,24	145,98	684,23	0,65	24	0,06	1	105,29	177,77	75,66	9,22
Итого за день			33,59	27,77	239,49	1265,38	1,02	26,55	0,1	1,06	441,69	578,72	173,21	12,04

Сухарев-1
2010.03.19

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

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	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														
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
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
303	Каша гречневая "Великан"	150	4,58	5	20,55	145,5	0,19	0,00	0,02	0,02	15,52	133,75	88,36	3
387	Напиток из смородины	200	0,13	0,00	26,56	106,9	0,01	220	0,00	0,98	12,4	3,4	3,4	5,06
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
Итого за Завтрак			16,75	23,78	84,14	617,69	0,45	225,32	0,04	1,67	80,8	298,66	133,32	10,6
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
295	Котлеты "Куричка Ряба" с соусом томатным	50/30	8,1	11,52	8,98	172	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
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 Обед			16,53	19,46	85,98	584,85	0,26	3,32	0,06	0,52	52,43	158,84	37,89	2,76
Итого за день			33,28	43,24	170,12	1202,54	0,71	228,64	0,1	2,19	133,23	457,5	171,21	13,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	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														
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
259	Жаркое "Принцесса Курочка"	50/150	13,14	11,61	25,63	259,79	0,2	26,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
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
Итого за Завтрак			19	13,08	78,35	508,09	0,33	32	0,09	0,02	63,52	233,04	72,55	3,92
Обед														
ПР	Зеленый горошек, кукуруза консервированные.*	40	1,02	0,2	29,1	120,48	0,03	2,52	0,4	0,06	4,8	21,6	7,2	0,21
290	Птица тушеная в соусе	50/30	11,95	11,2	1	152,6	0,05	0,72	0,04	0,22	10,25	84,04	11,42	0,73
304	Рис отварной	150	3,66	5,37	36,68	209,7	0,04	0,00	0,02	0,02	16,56	84,75	27,69	0,64
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	5,2	0,01	0,01	6,7	4,4	7,6	0,93
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
Итого за Обед			21,41	18,37	126,7	755,98	0,23	8,44	0,47	0,31	52,11	246,99	73,71	3,71
Итого за день			40,41	31,45	205,05	1264,07	0,56	40,44	0,56	0,33	115,63	480,03	146,26	7,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	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	0,06	8,25	0,09	74,85	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	6,71	15,83	6,63	195,83	0,26	1,22	0,02	0,22	10,63	73,59	14,94	1,09
199	Пюре из бобовых	150	13,62	4,9	34,98	238,5	0,68	0,00	0,03	0,02	73,47	172,13	66,36	5,3
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 *	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
Итого за Завтрак			25,24	30,47	88,81	729,93	1,04	2,72	0,09	0,27	106,95	309,93	105,97	8,5
Обед														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,6	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	15/250/5/2	4,18	11,05	10,34	158,21	0,14	32,47	0,05	0,92	52,57	75,84	26,44	1,1
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,05	27,8	114,8	0,02	0,8	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
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
Итого за Обед			14,26	18,54	70,18	505,21	0,27	33,59	0,1	1,65	298,77	265,24	77,24	3,22
Итого за день			39,5	49,01	158,99	1235,14	1,31	36,31	0,19	1,92	405,72	575,17	183,21	11,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	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														
16	Колбаса п/к порционно	30	4,53	12,03	0,09	127	0,1	0,00	0,00	0,00	7,8	60,6	7,5	0,66
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	10	8	54	328	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	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			19,34	22,86	79,09	599,71	0,26	0,98	0,18	0,03	189,45	307	56,17	2,25
Обед														
67	Винегрет овощной "Алые паруса"	70	0,98	7,03	5,1	89,57	0,03	6,6	0,01	0,63	17,38	28,7	13,01	0,55
102	Суп картофельный с горохом и мясом цыпленка и зеленью	15/250/2	9,07	6,84	21,29	183,23	0,27	13,5	0,02	0,91	43,08	112,49	38,88	2,27
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
Итого за Обед			14,81	15,31	83,54	533,4	0,41	26,5	0,03	1,54	81,14	196,91	73,61	4,19
Итого за день			34,15	38,17	162,63	1133,11	0,67	27,48	0,21	1,57	270,59	503,91	129,78	6,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	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	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	6,04	7,68	33,43	227	0,13	1,3	0,03	0,04	131,25	157,52	37,02	0,77
83/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			8,95	9	96,15	502,3	0,23	20,8	0,08	0,09	162,35	200,12	75,42	4,7
Обед														
ПР	Печенье, ..	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
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
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*..	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
Итого за Обед			18,63	26,72	100,38	722,59	0,23	105,91	0,14	0,5	178	270,24	87,08	5,73
Итого за день			27,58	35,72	196,53	1224,89	0,46	126,71	0,22	0,59	340,35	470,36	162,5	10,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьные

№ реп.	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 *	40	0,8	3,6	3,4	48,8	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
278	Тефтели из свинины с соусом	60/30	6,98	19,38	10,41	244,5	0,23	2,72	0,02	0,22	18,63	87,46	15,85	1,05
309	Макаронные изделия отварные "Завиток"	150	5,52	4,52	26,43	168,45	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
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
Итого за Завтрак														
Обед														
Акт	Мини рулет	35	3,2	2,8	60,6	207,8	0,4	0,00	0,00	0,00	2	3,3	2	6
101	Суп картофельный с крупой и фрикадельками и зеленью	15/250/2	4,78	8,92	20,17	180,65	0,2	16,65	0,03	0,92	25,78	94,28	29,82	1,26
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	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 *	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
Итого за Обед														
Итого за день														
			33,16	44,21	219,18	1335,31	1,16	29,22	0,08	1,54	173,78	399,67	110,69	12,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,53	3,05	5,6	51,95	0,01	5,09	0,00	0,01	18,38	16,8	10,17	0,8
291	Плов с филе цыпленка	50/150	15	9,3	39,8	302,9	0,09	2,95	15,06	1,08	30,56	176,94	45,87	1,24
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	5,2	0,01	0,01	6,7	4,4	7,6	0,93
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
Итого за Завтрак			20,31	13,95	105,32	628,05	0,21	13,24	15,07	1,1	69,44	250,34	83,44	4,17
Обед														
ПР	Выпечка ,	100	7,28	12,52	43,9	318	0,12	0,00	0,00	0,00	19,8	70	27,4	1,3
210/Акт	Омлет натуральный с маслом сливочным	110	10,75	15,57	1,97	191	0,07	0,39	2,12	0,03	85,84	145,65	14,07	2,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,01	0,02	120,4	90	14	0,12
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
Итого за Обед			25,82	32,21	93,86	769,2	0,33	1,69	2,13	0,05	239,84	357,85	75,27	4,69
Итого за день			46,13	46,16	199,18	1397,25	0,54	14,93	17,2	1,15	309,28	608,19	158,71	8,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	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														
Акт	Мягкие вафли	40	3,2	2,8	81,1	282	0,4	0,00	0,00	0,00	33	36	20	6
229/Акт	Рыба, тушенная с овощами,	50/50	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"	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,16	25,94	0,02	0,05	46,55	97,26	33	1,22
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*	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
Итого за Завтрак			20,63	14,15	170,57	811,8	0,75	30,8	0,11	1,67	137	353,92	117,59	9,34
Обед														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,6	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,28	20,76	88,2	0,01	220	0,00	0,98	12,4	3,4	3,4	5,06
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 Обед			11,64	16,87	46,62	384,75	0,21	243,64	0,08	1,95	260,52	211,72	49,52	6,93
Итого за день			32,27	31,02	217,19	1196,55	0,96	274,44	0,19	3,62	397,52	565,64	167,11	16,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	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														
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
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
199	Пюре из бобовых	150	13,62	4,9	34,98	238,5	0,68	0,00	0,03	0,02	73,47	172,13	66,36	5,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
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			24,53	23,09	83,08	638,25	1,05	10,32	0,05	1,07	120,16	312,03	111,38	8,05
Обед														
47/Акт	Салат из квашеной капусты.	50	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,5	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05
291	Плов с филе цыпленка	50/150	15	9,3	39,8	302,9	0,09	2,95	15,06	1,08	30,56	176,94	45,87	1,24
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 Обед			17,63	12,57	73,85	478,54	0,14	4,95	15,06	1,08	45,71	214,95	61,29	2,78
Итого за день			42,16	35,66	156,93	1116,79	1,19	15,27	15,11	2,15	165,87	526,98	172,67	10,83