

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"



А.О.Ушаков/

" 29 марта 2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	35	3,5	9,45	1,72	288	0,01	0,21	0,05	0,11	182	210	7	0,25
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	19,74	23,32	92,79	842,17	0,29	3	62,95	0,35	512,33	567,21	82,66	2,44
Обед														
ПР	Икра кабачковая	100	3,8	9,2	8,95	133,8	0,02	7	0,00	0,92	41	37	15	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/2	2,04	5,78	8,5	94,18	0,07	32,47	1,54	0,92	51,52	51,24	22,84	0,84
278	Тефтели с соусом	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15
309/202	Макаронные изделия отварные	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		957	35,42	37,96	157,1	1112,72	0,79	41,92	1,58	1,93	326,91	356,37	128,41	11,56
Итого за день		1507	55,16	61,28	249,89	1954,89	1,08	44,92	64,53	2,28	839,24	923,58	211,07	14

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 29 Марта 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,12	0,04	7,7	0,00	0,91	31,23	43,27	19,53	0,83
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Картофельное пюре	200	4,24	5,25	28,63	178,73	0,21	33,71	6,62	0,05	61,22	126,63	42,98	1,6
377	Чай с лимоном	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	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		643,5	15,55	21,09	81,55	577,71	0,43	44,22	6,64	1,18	214,09	290,8	93,58	4,61
Обед														
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,5	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05
102	Суп картофельный с фасолью , мясом и зеленью	10/250/2	4,7	10,5	12,5	163,3	0,15	13,5	0,02	0,91	26,14	69,9	22,38	0,96
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
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 + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		952	29,9	52,74	143,96	1169,71	0,87	24,68	0,06	0,94	218,34	408,02	118,8	7,22
Итого за день		1595,5	45,45	73,83	225,51	1747,42	1,3	68,9	6,7	2,12	432,43	698,82	212,38	11,83



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

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
20	Салат из свежих огурцов,лука,масла растительного	100	1,04	6,07	2,57	69,07	0,03	9,5	0,06	0,06	35,75	32,63	22,61	0,65
243/759	Сосиски отварные с соусом	100/30	11,28	24,46	2,37	274,74	0,01	0,72	0,02	0,22	38,25	163,04	21,92	1,88
303	Каша гречневая вязкая	200	7,39	1,94	36,43	196,51	0,21	0,00	0,02	0,02	18,31	148,28	97,97	3,33
АКТ	Компот из свежемороженой вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		670	23,19	33,75	79,95	720,08	0,32	50,22	0,1	0,3	182,61	369,95	147,7	6,39
Обед														
75	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	90,24	0,07	10,1	0,2	6,84	46,53	60,92	32,24	0,94
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/2	2,5	5,9	12,6	113,5	0,06	22,02	6,03	1,02	52,3	55,88	26,06	1,2
301	Кнели. куриные с соусом	80/50	13,69	13,63	8,26	210,47	0,08	1,2	0,08	0,37	28,38	141,99	21,81	1,28
198	Горох отварной	200	22,14	5,65	46,27	324,49	0,86	0,00	0,04	0,03	94,48	220,56	84,96	6,79
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		977	49,45	29,15	162	1107,97	1,46	34,46	6,35	8,27	370,87	573,47	202,01	14,17
Итого за день		1647	72,64	62,9	241,95	1828,05	1,78	84,68	6,45	8,57	553,48	943,42	349,71	20,56

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 29 марта 2021 г.



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

День: 4
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	60	4,5	7,08	44,64	261,6	0,05	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		555	15,42	16,45	134,37	749,29	0,21	1,73	0,03	0,04	274,19	282,79	67,17	3,3
Обед														
39/АКТ	Салат Степной с кукурузой	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,06	8,73	1,8	2,26	37,07	49,83	21,91	0,68
99	Суп из овощей с мясом цыпленка , сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,5	7,63	9,47	124,55	0,1	23,1	6,33	0,92	41,82	73,51	25,47	1,05
259	Жаркое из птицы	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		907	30,37	45,04	133,96	1063,56	0,81	67,98	8,23	3,22	274,44	419,26	146,29	7,56
Итого за день		1462	45,79	61,49	268,33	1812,85	1,02	69,71	8,26	3,26	548,63	702,05	213,46	10,86

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"
 /А.О.Ушаков/

"29 марта 2021 г.



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

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	100	2	9	8,5	133,8	0,02	7	0,00	0,92	41	37	15	0,7
295	Биточки из цыплят с соусом	75/50	11,9	17,63	14,82	265,55	0,16	1,9	0,06	0,36	45,27	79,88	18,8	1,54
309/202	Макаронные изделия отварные	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
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		665	24,32	32,21	125,87	899,6	0,37	9,07	0,08	1,3	198	205,26	50,39	3,91
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,92	0,02	9,95	0,01	0,01	36,21	33,06	19,93	1,56
103	Суп картофельный с вермишелью цыпленком и зеленью	10/250/2	5,38	4,5	19,6	140,42	0,13	18,5	0,02	0,92	30,82	82,86	27,79	1,21
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/30	13,23	8,72	74,02	427,48	0,12	0,47	0,23	0,02	168,14	239,26	47,22	1,28
377	Чай с лимоном	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	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		885,5	28,88	23,06	166,34	987,64	0,65	30,66	0,26	0,95	376,82	453,89	131,56	7,95
Итого за день		1550,5	53,2	55,27	292,21	1887,24	1,02	39,73	0,34	2,25	574,82	659,15	181,95	11,86

Утверждаю
 Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 29 марта 2021 г.



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

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная	250/5	7,58	7,95	40,38	263,39	0,1	1,63	0,03	0,04	165,41	147,69	24,72	0,52
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		595	17,19	12,73	86,32	528,61	0,19	9,48	11,03	0,04	517,51	218,69	36,92	3,47
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом	100	1,62	5	14,65	110,62	0,02	8,49	0,00	0,01	45,54	44,81	28,37	1,51
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	270/2	9,28	9,07	15,48	180,67	0,15	9,84	0,02	1,73	48,92	190,64	51,13	1,36
278	Тефтели с соусом	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15
303	Каша гречневая вязкая	200	7,39	1,94	36,43	196,51	0,21	0,00	0,02	0,02	18,31	148,28	97,97	3,33
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		972	40,21	34,54	149,7	1077,39	0,97	26,45	0,06	1,83	300,03	569,56	241,11	14,53
Итого за день		1567	57,4	47,27	236,02	1606	1,16	35,93	11,09	1,87	817,54	788,25	278,03	18



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

День: 7
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	Икра кабачковая	100	3,8	9,2	8,95	133,8	0,02	7	0,00	0,92	41	37	15	0,7
16/759	Ветчина отварная с соусом	80/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13
309/202	Макаронные изделия отварные	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
377	Чай с лимоном	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	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		673,5	26,19	26,32	97,36	730,55	0,23	9,7	0,06	1,31	170,6	275,12	57,11	3,36
Обед														
акт	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с луком репчатым	100	1,2	5,3	5,82	75,78	0,03	4,78	18,19	0,00	28,96	43,3	13,73	0,74
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/2	2,04	5,78	8,5	94,18	0,07	32,47	1,54	0,92	51,52	51,24	22,84	0,84
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	75/50	9,25	5,96	9,38	128,16	0,1	3,13	0,25	0,37	35,14	151,22	36,06	1,02
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	0,21	42,41	6,49	2,62	49,3	115,46	37	1,35
349	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		972	26,18	27,24	129,4	868,59	0,79	83,76	26,47	3,91	332,4	474,36	158,89	7,66
Итого за день		1645,5	52,37	53,56	226,76	1599,14	1,02	93,46	26,53	5,22	503	749,48	216	11,02



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

День: 8
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,73	0,02	9,5	0,00	0,01	35,46	40,63	20,69	1,32
290	Птица тушеная в соусе	80/50	18,85	14,69	4,8	226,81	0,08	1,2	0,07	0,36	54,05	137,98	18,39	1,17
302/171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,01	4,64	49,28	274,92	0,24	0,00	0,02	0,02	8,56	206,58	0,47	3,5
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		670	32,54	26,54	116,03	831,32	0,41	10,87	0,09	0,39	188,27	411,19	44,75	6,5
Обед														
39/АКТ	Салат Степной с кукурузой	100	1,61	10,24	10,02	141,52	0,06	8,73	1,8	2,26	37,07	49,83	21,91	0,68
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/2	2,22	5,86	12,28	110,74	0,11	19,73	1,06	0,92	36,64	80,91	29,05	1,12
295	Шницель из птицы с соусом	75/50	11,9	17,63	14,82	265,55	0,14	1,72	0,05	0,37	27,99	77,42	16,27	1,25
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		972	30,76	45,54	156,93	1163,1	0,76	130,42	2,95	4,56	287,34	415	139,4	7,23
Итого за день		1642	63,3	72,08	272,96	1994,42	1,17	141,29	3,04	4,95	475,61	826,19	184,15	13,73



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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	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
256	Мясо тушеное	75/50	11,2	29,78	2,67	325,81	0,4	1,95	0,06	0,36	16,85	132,78	22,34	1,49
198	Горох отварной	200	22,14	5,65	46,27	324,49	0,86	0,00	0,04	0,03	94,48	220,56	84,96	6,79
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 порционнo	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		715	38,22	37,23	105	911,16	1,4	25,45	0,15	0,44	239,33	409,84	149	14,86
Обед														
20	Салат из свежих огурцов,лука,масла растительного	100	1,04	6,07	2,57	69,07	0,03	9,5	0,06	0,06	35,75	32,63	22,61	0,65
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью	10/250/2	6,53	6,46	20,87	167,74	0,12	13,5	0,23	0,92	36,94	88,89	24,69	1,27
259	Жаркое из птицы	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		902	29,8	43,74	124,46	1011,42	0,79	59,45	0,39	1,02	250,1	399,96	133,79	8,22
Итого за день		1617	68,02	80,97	229,46	1922,58	2,19	84,9	0,54	1,46	489,43	809,8	282,79	23,08

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

/А.О.Ушаков/

" 29 марта 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,5	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05
295/759	Котлеты рубленные из птицы с соусом	80/50	12,6	9,73	18,14	210,53	0,16	1,9	0,06	0,36	23,97	117,42	23,3	1,63
312	Картофельное пюре	200	4,24	5,25	28,63	178,73	0,21	33,71	6,62	0,05	61,22	126,63	42,98	1,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		670	20,41	18,73	85,86	593,64	0,44	36,21	6,68	0,41	182,04	281,19	76,58	4,63
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,12	0,04	7,7	0,00	0,91	31,23	43,27	19,53	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	10/250/2	8,22	6,7	16,74	160,14	0,24	5,83	0,01	0,01	44,47	108,58	38,01	2,22
243/759	Сосиски отварные с соусом	100/30	11,28	24,46	2,37	274,74	0,01	0,72	0,02	0,22	38,25	163,04	21,92	1,88
303	Каша гречневая вязкая	200	7,39	1,94	36,43	196,51	0,21	0,00	0,02	0,02	18,31	148,28	97,97	3,33
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		982	38,02	46,85	136,9	1125,98	0,9	15,09	0,05	1,17	299,58	574,77	226,79	11,75
Итого за день		1652	58,43	65,58	222,76	1719,62	1,34	51,3	6,73	1,58	481,62	855,96	303,37	16,38