Утвержд. ю:

Директор

ООО «Комбинат питания Школа Здоровья»

_____/А.О. Ушаков /

«__29» __марта_____2021_ г.

Согласовано:

Директор школы Протасова С.Т. _____/

«30» марта 2021 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области

Кинельского района

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: 1 **Сезон:** Весенне-летний
Неделя: 1 **Категория:** Школьники овз

№ 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"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0.00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95
Обед														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			28,21	31,08	118,1	866,25	0,61	32,47	6,69	1,68	292,13	264,92	106,49	13,38
Итого за день			43,89	48,78	194,16	1392,61	0,84	35,37	69,62	1,97	790,26	707,63	181,75	15,33

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 овз

№ 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														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			12,84	16,32	65,11	458,39	0,33	26,02	1,19	0,8	177,62	225,92	68,73	7,58
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
102/Акт	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94	141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8
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	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0.00	0.00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			26,47	48,83	116,98	1013,22	0,75	36,02	0,01	0,75	543,8	343,78	95,27	6,32
Итого за день			39,31	65,15	182,09	1471,61	1,08	62,04	1,2	1,55	721,42	569,7	164	13,9

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: 3 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники овз

№ 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														
20	Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
АКТ	Компот из свежезамороженной 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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			13,48	22,54	58,72	491,66	0,3	46,9	0,07	0,08	134,86	231,62	97,04	4,19
Обед														
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью,	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			32,12	25,32	126,15	860,74	0,93	16,89	6,1	5,28	386,19	424,36	142,9	10,24
Итого за день			45,6	47,86	184,87	1352,4	1,23	63,79	6,17	5,36	521,05	655,98	239,94	14,43

Директор ООО "Комбинат питания "Школа здоровья"

_____/А.О.Ушаков/

"_29_" «Ш»марта ____2021__г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники овз

№ 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	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53
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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			27,13	39,91	113,04	921	0,67	60,26	11,59	2,15	289,39	372,16	126,77	6,41
Итого за день			38,96	51,93	216,08	1489,95	0,83	61,99	11,62	2,19	553,43	616,95	185,64	8,86

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: 5 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники овз

№ 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	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
383/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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0.00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			22,2	17,1	128,28	755,32	0,49	14,6	0,18	0,76	332,01	350,23	96,14	6,09
Итого за день			39,27	40,02	219,21	1391,67	0,69	20,7	0,19	1,34	491,26	482,18	145,34	12,05

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: 6 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники овз

№ 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 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	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,95	0,01	5,18	0.00	0,01	25,33	28,54	19,82	0,96
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	7,39	7,22	12,32	143,82	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			32,25	31,48	116,98	883,19	0,73	21,58	0,13	1,55	268,97	433,77	175,47	11,95
Итого за день			46,96	43,05	189,94	1338,67	0,88	30,6	11,17	1,57	753,64	614,96	206,67	15,24

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: 7 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники овз

№ 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	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07
Обед														
акт	Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатым	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03	16,01	23,21	10,21	0,44
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			19,34	17,42	104,46	654,63	0,6	51,33	6,76	1,19	319,98	315,34	114,02	9,74
Итого за день			40,34	39,78	170,27	1202,5	0,74	58,23	6,8	2,13	457,51	543,95	173,56	15,81

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: 8 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники овз

№ 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														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0.00	0.00	21,28	24,37	12,42	0,79
290/АКТ	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0.00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
383/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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21,23	17,51	95,35	622,4	0,24	7,07	0,08	0,38	175,92	279,58	65,46	4,51
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0.00	0.00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			22,8	28,96	129,39	869,35	0,52	122,29	7,26	3,13	583,93	278,68	94,32	5,25
Итого за день			44,03	46,47	224,74	1491,75	0,76	129,36	7,34	3,51	759,85	558,26	159,78	9,76

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: 9 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники овз

№ 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	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0.00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
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	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			27,65	34,66	87,16	770,86	0,88	23,68	0,07	0,49	238,09	382,06	122,64	12,48
Обед														
20	Салат из свежих огурцов. лука.масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			26,05	38,91	109,83	894,71	0,67	52,31	0,27	0,81	251,73	360,53	107,84	6,95
Итого за день			53,7	73,57	196,99	1665,57	1,55	75,99	0,34	1,3	489,82	742,59	230,48	19,43

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: 10 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники овз

№ 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														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
295/Акт	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,63	20,85	67,29	515,54	0,28	35,17	0,01	0,05	197,07	185,97	59,85	7,51
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , мясом и зеленью	10/200/1	6,68	7,38	13,29	146,3	0,25	4,73	0,01	0,73	56,74	88,68	31,16	1,84
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
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			25,64	34,15	105,15	831,67	0,82	11,78	1,21	1,32	307,23	396,17	170,36	8,52
Итого за день			40,27	55	172,44	1347,21	1,1	46,95	1,22	1,37	504,3	582,14	230,21	16,03