

Самое главное
Учредительное собрание
ИИИ Мидерманов.об



Самое главное
Учредительное собрание
ИИИ Мидерманов

Утверждаю:
Директор
ООО «Кристаллический регион» Детского питания - СЕВЕР»

В. Кузнецова /

20 г.

Управление Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе



Астафьева Л.Ф.
26 г.

Составлено:
Директор школы

« 20 г.

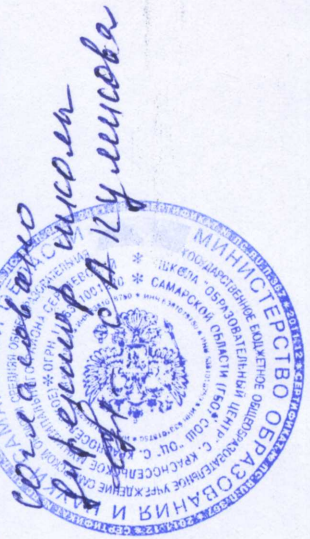
Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Сергиевского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники (11-17)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
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							
306/197	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный)	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0,00	71,74	5,98	15,34	5,04	0,18							
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	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			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3,69							
Обед																					
49	Салат "Витаминный"	80	2,07	4,97	17,72	123,92	0,04	25,2	0,32	1,8	25,57	34,52	14,73	0,77							
102	Суп картофельный с бобовыми, мясом и зеленью	10/250/2	7,82	9,89	16,88	187,86	0,3	13,4	0,02	0,9	43,19	104,46	38,25	2,24							
250	Бефстроганов из говядины	50/50	15,2	23,1	5,32	290	0,05	0,74	0,03	0,01	43,32	171,15	22,45	2,4							
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	106,9	0,01	10,8	0,00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14							
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							
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93							
Итого за Обед			36,91	47,57	165,95	1239,67	0,59	50,14	0,41	3,02	168,38	511,03	144,26	8,53							
Итого за день			59,07	83,96	203,15	1804,64	0,78	54,39	23,28	84,84	425,71	839,45	192,02	12,22							



*Сенцова Г.О.
Труфанова Т.А.
Севина, М.
Мед. Мухоморова О.*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Сезон: Осенне-зимний
Неделя: 1
Категория: Школьники (11-17)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		3	4		Б	Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			5	6		5	6											
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	Рыба, тушенная с овощами,	100	9,8	5,5	4	105	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				
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36				
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			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3,91				
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0,00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,5	9,36	12,26	148,31	0,11	21,87	0,09	0,92	52,07	71,1	27,94	1,36				
301	Кнели из бройлеров цыплят с рисом, со сметанным соусом	100	15,14	12,29	8,22	204,31	0,07	0,05	0,06	0,02	35,05	130,84	18,15	1,1				
171	Каша гречневая	200	11,67	10,29	52,66	349,92	0,4	0,00	0,04	0,04	26,32	278,29	184,38	6,23				
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95				
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				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			37,18	33,93	149	1051,38	0,74	35,71	0,19	13,06	158,35	586,33	271,17	12,07				
Итого за день			56,27	51,14	241,46	1654,43	1,06	60,43	0,2	53,55	269,7	919,01	369,75	15,98				



Составлено
Инженером Угалева
Светлана
Михайловна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники (11-17)

№ 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				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
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	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42							
382	Какао с молоком.	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2							
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			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04							
Обед																					
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным**	80	0,99	4,88	7,63	78,93	0,02	7,98	0,01	0,01	29,03	26,52	15,98	1,25							
113/114	Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью.	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64							
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,06	2,56	305,1	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06							
199	Пюре из бобовых.	200	23,04	4,23	48,17	323,85	0,9	0,00	0,03	0,03	97,56	229	88,47	7,07							
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37							
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							
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93							
Итого за Обед			46,82	46,45	147,18	1195,56	1,38	21,49	0,24	0,68	182,97	489,53	160,27	12,52							
Итого за день			90,4	83,82	239,62	2076,47	1,62	23,87	0,49	0,77	675,88	1061,89	209,28	16,56							



*Составлено:
Информацию предоставил
всем,
Мед. Сидорова О.А.*

*Составлено
Информацию
предоставил
всем,
Мед. Сидорова О.А.*

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники (11-17)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6		8									9
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		
263	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		
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11		
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.	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		16,61	24,44	73,67	580,48	0,41	8,72	0,04	16,43	56,33	170,63	63,14	6,03			
Обед																
45	Салат из белокачанной капусты.*	80	1,24	4,07	7,47	71,6	0,02	28,8	0,01	0,73	40,35	25,17	13,49	0,49		
99	Суп из овощей с мясом свиными, 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		
259	Жаркое	50/200	14,05	13,65	34,06	315,58	0,25	35,31	0,1	0,03	33,14	185,56	50,7	2,34		
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0,00	0,7	36	36,13	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		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед		27,48	29,42	134,84	914,48	0,56	97,83	0,14	2,67	171,41	405,08	138,71	6,71			
Итого за день		44,09	53,86	208,51	1494,96	0,97	106,55	0,18	19,1	172,82	575,71	201,85	12,74			



Семикова И.В.
Принимает И.В. Семикова
И.В. Семикова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьные (11-17)

День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
45	Салат из белокочанной 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		
243/754	Сосиски отварные с соусом	50	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23		
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	1,07		
373	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	2,0	10	125,76	50	14	0,13		
ПР	Батон порционный	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,8		
Итого за Завтрак																
			15,77	21,74	56,86	496,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22		
Обед																
42	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком консервированным	80	1,42	4,88	9,3	87,26	0,06	10,56	0,01	0,05	12,3	38,1	15,12	0,59		
68	Щи из св. капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,89	9,4	8,62	138,65	0,12	32,47	0,05	0,92	52,22	67,64	25,24	1,01		
278	Тефтели	110	12,83	14,8	12,34	233,83	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15		
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,01	4,64	49,28	291,25	0,24	0,00	0,02	0,02	8,56	206,58	0,47	3,5		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
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		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед																
			35,45	35,49	146,6	1064,41	0,77	48,51	0,1	1,33	153,16	502,93	106,05	15,18		
Итого за день																
			51,22	57,23	203,46	1550,63	1,15	77,18	21,97	400,1	335,6	379,2	371,74	89	18,4	



Семашкина
Приказом Управління
Селіва
Мед. Матураграсава Св

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: четверг
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники (11-17)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3		
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2		
ПР	Батон порционный	30	2,36	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			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13		
Обед																
28	Салат из свеклы с черносливом..	80	1,24	4,15	15,73	105,2	0,01	6,91	0,00	0,01	33,77	38,07	26,43	1,28		
96	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной.	10/250/5	5,66	9,38	12,01	155,08	0,17	19,97	0,09	0,91	36,64	95,73	31,75	1,29		
265	Плов с мясом,	50/200	14,81	38,33	51,7	611	0,34	4,68	0,13	1,44	32,52	205,2	57,34	1,96		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0,00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63		
ПР	Хлеб пшеничный*	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0,00	0,00	0,00	13,8	52,2	19,8	1,2		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед			28,69	53,91	147,06	1188,13	0,56	131,56	0,22	3,61	144,97	426,44	146,26	7,29		
Итого за день			50,02	72,77	238,87	1810,73	0,91	152,93	2,19	19,42	366,96	663,99	241,74	15,42		

Составлено: *Солосолова*
 Проверено: *Урашманова*
 Дата: *11.09.11*
 Имя: *Миньковичева*



