Утверждаю:

Директор ООО «КККДП ЗАПАД»

_____/И.В. Юдина /

« 30 » сентября 2022 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

_____/ _____/

«_____»_____2022 год.

Родительский комитет_____

«_____»_____2022 год.

Примерное десятидневное меню рациона питания (диета №9) для учащихся общеобразовательных учреждений Большеглушицкого района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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																			
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
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
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	152,91	0,14	0,08	0.00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
ПР	Сок 0, 200 г. т/п (томатный)	1	1	0,2	20,2	92	0,1	0.00	4	0.00		0.00	14	14	8	2,8			
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 Завтрак		341	16,56	24,75	66,19	559,18	0,31	0,32	9,52	14,07	0,31	213,67	96,3	286,52	121,23	8,04	71,68	11,52	13,38
Итого за день		341	16,56	24,75	66,19	559,18	0,31	0,32	9,52	14,07	0,31	213,67	96,3	286,52	121,23	8,04	71,68	11,52	13,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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																			
ПР/15	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
173	Каша молочная пшенная*	250/5	10,17	7,82	52,46	320,9	0,23	0,17	0,65	31,13	0,08	262,25	151,29	226,53	60,55	1,64	47,58	3,73	37,52
	Какао с молоком без сахара	200	4,68	5,15	7,61	94,6	0,06	0,23	1,95	0,05		219	181,1	148,1	24,82	0,39			
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 Завтрак		503	19,15	18,69	75,57	546,23	0,34	0,64	2,83	61,51	0,32	554,75	442,89	527,03	102,97	3,32	47,58	13	41,87
Итого за день		503	19,15	18,69	75,57	546,23	0,34	0,64	2,83	61,51	0,32	554,75	442,89	527,03	102,97	3,32	47,58	13	41,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
304	Рис отварной с м/сливочным	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
377	Чай с лимоном Б/с	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
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0.00	0,16	0.00		66,4	29,2	50	16	1,13			
Итого за Завтрак		504	14,01	18,06	82,46	548,52	0,3	0,09	1,99	43,91	5,96	263,91	173,32	215,77	66,65	3,19	150,11	5,3	230,98
Итого за день		504	14,01	18,06	82,46	548,52	0,3	0,09	1,99	43,91	5,96	263,91	173,32	215,77	66,65	3,19	150,11	5,3	230,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	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
268	Биточки из мяса говядины с соусом,	50/50	8,34	9,6	12,61	170,2	0,09	0,05	1,44	0,04	0.00	117,27	15,94	76,84	14,61	1,41	37,99	0,57	2,94
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	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
	Напиток из плодов шиповника б/с	200	0,51	0.00	13,18	56,4	0,01	0.00	165	0.00		0.00	9,2	2,55	2,55	3,78			
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 Завтрак		540	25,9	19,4	78,06	587,62	0,57	0,39	171,51	1,55	0,24	819,97	163,59	353,6	109,39	11,29	97,02	18,19	36,56
Итого за день		540	25,9	19,4	78,06	587,62	0,57	0,39	171,51	1,55	0,24	819,97	163,59	353,6	109,39	11,29	97,02	18,19	36,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	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																			
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	1,64
289	Рагу овощное с птицей.	250	15,13	17,46	17,91	289,3	0,15	0,16	10,57	440,87	0.00	653,14	37,09	168,83	41,58	1,87	43,31	8,43	194,44
	Чай б/с	200	0,4	0,1	10,03	40,18	0.00	0.00	0,2	0.00		0.00	10,1	16,48	8,8	1,67			
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 Завтрак		540	19,93	21,83	47,19	462,54	0,27	0,4	15,58	484,19	0,24	735,36	79,73	271,13	76,04	5,49	43,47	17,73	200,43
Итого за день		540	19,93	21,83	47,19	462,54	0,27	0,4	15,58	484,19	0,24	735,36	79,73	271,13	76,04	5,49	43,47	17,73	200,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

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		B1	B2	C	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																			
	Салат из моркови с растительным маслом без сахара.	60	0,74	3,05	4,1	44,07	0,04	0.00	2,85	0.00		0.00	29,07	31,35	21,66	0,4			
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
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	152,91	0,14	0,08	0.00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
342	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0.00	0,9	0.00		0.00	14,18	4,42	5,14	0,95			
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 Завтрак		540	15,26	22,36	72,87	552,05	0,25	0,32	5,07	14,07	0,31	213,67	100,95	286,09	131,03	6,17	71,68	11,52	13,38
Итого за день		540	15,26	22,36	72,87	552,05	0,25	0,32	5,07	14,07	0,31	213,67	100,95	286,09	131,03	6,17	71,68	11,52	13,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Осенне-зимний

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		B1	B2	C	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																			
16	Колбаса п/к порционно,.	25	4,13	8,6	0.00	93,92	0,05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7,25	56,5	6,75	0,68	0.00	0.00	0.00
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом б/с	250/5	10,62	10,11	40,3	294,7	0,24	0,21	0,65	30,07	0,07	323,22	165,19	277,15	85,06	2,09	48,41	18,02	46,76
692	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,1	3,44	8,26	74,85	0,04	0,15	1,3	0,03		146	120	90	14	0,06			
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 Завтрак		510	20,4	23,14	63,2	541,17	0,38	0,6	2,07	30,1	0,31	542,72	311,94	471,05	119,91	4	48,41	27,29	51,11
Итого за день		510	20,4	23,14	63,2	541,17	0,38	0,6	2,07	30,1	0,31	542,72	311,94	471,05	119,91	4	48,41	27,29	51,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Осенне-зимний

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		B1	B2	C	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																			
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
291	Плов из птицы	250	17,17	24,32	50,3	488,76	0,1	0,12	3,7	336,4	0.00	243,81	30,02	206,4	51,93	1,74	88,9	7,69	121,21
	Напиток из плодов шиповника б/с	200	0,51	0.00	13,18	56,4	0,01	0.00	165	0.00		0.00	9,2	2,55	2,55	3,78			
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 Завтрак		540	21,43	30,71	83,22	696,66	0,17	0,36	173,02	336,4	0,24	317,31	83,32	278,55	77,58	7,11	88,9	16,96	125,56
Итого за день		540	21,43	30,71	83,22	696,66	0,17	0,36	173,02	336,4	0,24	317,31	83,32	278,55	77,58	7,11	88,9	16,96	125,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Осенне-зимний

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		B1	B2	C	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																			
Акт	Салат Степной:	60	0,88	6,13	4,52	76,77	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
229/Акт	Рыба, тушенная с овощами,	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,78	33,57	147,88	39,93	0,76	118,2	8,74	394,55
304	Рис отварной с м/сливочным	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
Акт	Напиток фруктовый б/с	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0.00	10,73	0.00		0.00	7,42	4,77	4,23	0,37			
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 Завтрак		540	17,02	16,38	82,76	546,72	0,18	0,34	17,08	593,26	10,42	510,47	88,9	300,07	93,59	3,29	261,15	18,14	435,51
Итого за день		540	17,02	16,38	82,76	546,72	0,18	0,34	17,08	593,26	10,42	510,47	88,9	300,07	93,59	3,29	261,15	18,14	435,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Осенне-зимний

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		B1	B2	C	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																			
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
289	Рагу овощное с птицей.	250	15,13	17,46	17,91	289,3	0,15	0,16	10,57	440,87	0.00	653,14	37,09	168,83	41,58	1,87	43,31	8,43	194,44
	Чай б/с	200	0,4	0,1	10,03	40,18	0.00	0.00	0,2	0.00		0.00	10,1	16,48	8,8	1,67			
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 Завтрак		540	18,88	22,6	47,14	465,07	0,21	0,42	13,17	441,55	0,24	863,04	122,37	255,41	75,77	5,46	117,22	18,05	208,82
Итого за день		540	18,88	22,6	47,14	465,07	0,21	0,42	13,17	441,55	0,24	863,04	122,37	255,41	75,77	5,46	117,22	18,05	208,82

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00baeaf22857cb8f1f

Владелец **Инюшина Татьяна Владимировна**

Действителен с 05.03.2022 по 04.03.2027