

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология"

Генеральный директор

Труханова О.Ю.

Ввод на работу составлен верно в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1870-20 и утвержденного в Санитарной службе областного управления Роспотребнадзора.

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0170-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	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	Мг	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,370	8,090	48,840	450,510	0,190	1,430	51,500	0,240	142,660	206,520	52,470	1,180				
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640				
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
Итого за завтрак			20,020	16,860	104,770	800,710	0,300	1,920	100,000	1,380	414,050	438,380	83,520	2,690				
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480				
104	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570				
289	Жаркое по-домашнему из Цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110				
376	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					0,45			0,05				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			30,040	26,640	111,160	792,570	0,580	60,870	22,900	8,120	99,470	326,580	121,770	6,140				
полдник																		
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610				
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360				
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970				
Итого за День			58,940	59,900	302,900	2149,960	1,080	65,580	222,400	11,770	575,110	882,650	241,920	10,800				

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самара

93 16508 от 25.08.16

В.В.

День: вторник
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ рещ.	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		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак																
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,280	7,740	40,610	260,950	0,080			38,090	16,190	73,24	24,190	1,470		
379,0	Корфейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак																
обед																
71	Овощи порционн (сезонно)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150		
96	Рассолыник "Ленинградский" с зеленым	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920		
268	Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970		
198,0	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,040	5,520	41,890	297,530	0,780			6,490	81,710	198,220	76,780	6,130		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850		29,500			0,450			0,050		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед																
полдник																
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090		
345,06	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400		
Витаминизация 200																
Итого за полдник																
Итого за День																
			61,560	58,410	311,010	1890,460	1,610	65,030	117,590	27,120	377,500	573,655	244,990	14,860		

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары23.16.508 ш. 25.08.2022
ИР

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима
 Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																	
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030										
210	Омлет натуральный	140/5	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	113,200	254,740	19,320	2,860			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090			
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070	3,350	347,400	1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак			20,830	23,980	50,530	502,750	0,200			1,800	127,850	295,280	27,960	3,670			
обед																	
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510			
82	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430			
229.01	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,770	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,750	8,580	48,590	314,160	0,370		41,300	0,750	21,520	33,690	170,220	5,740			
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	58,690	64,850	0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед			35,780	25,990	145,460	989,650	0,710			18,440	192,830	241,035	298,730	10,820			
полдник																	
ПР	Курник из песочного теста	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980	41,370	79,140	20,410	1,170			
376	Чай с сахаром	200	6,53	14,98	43,16	333,73	0,1	3,89	12	3,98	41,82	79,14	20,41	1,22			
Итого за полдник			63,140	64,950	239,150	1826,130	1,010	65,930	424,250	24,220	362,500	615,455	347,100	15,710			
Итого за день																	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
 отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

93 16508 от 28.08.2022

В.К.

№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																		
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800												
265,03	Плов из куриных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	1,200	20,880	31,32	41,420	1,710			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450				0,050			
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070				1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак																		
обед																		
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510			2,270	10,880	20,430	9,130	0,390			
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780		1,580			
279,05	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	50/30	9,210	8,500	10,090	154,120	0,060	3,170	12,000	1,660	18,700	107,740	19,300		1,510			
125	Картофель отварной	180	3,700	0,740	30,160	142,450	0,220	37,000			0,190	18,500	107,300	42,550	1,670			
345	Компот из клубники+ С витаминизация	200			19,960	79,800		19,500				0,600			0,060			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050				0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед																		
полдник																		
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760		1,200			
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760			0,360			
Итого за полдник																		
Итого за День																		
			58,910	48,200	283,640	1817,750	0,920	84,930	120,500	13,620	194,500	457,075	218,040		11,200			

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
Отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самара"

93 16508 от 18.08.2022

Ис

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима
 Возраст: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																				
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150						
224	Запеканка из творога с морковью и говяжьим молоком	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810						
378	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090						
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720						
Итого за завтрак																				
			29,250	18,130	88,580	639,790	0,160	5,230	91,080	4,000	391,670	393,930	54,560	1,770						
обед																				
50	Салат из свежеты с чесноком	50	0,790	3,050	4,520	48,620	0,010	4,900		1,370	19,560	21,700	10,860	0,690						
88,03	Щи из свежей капусты с картошкой с говядиной и зеленью	250/10/2	5,120	6,770	9,260	119,370	0,080	32,900		2,440	39,260	79,520	26,500	1,260						
294,04	"Шницель рубленый из птицы "Курочка ряба"	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020						
304	Рис отварной с маслом	180/5	4,580	4,780	48,140	253,850	0,050	3,000	29,500	0,310	5,800	98,450	32,500	0,660						
350	Кисель плодово-ягодный + С	200	0,120	0,040	24,610	121,170				0,100	14,000			0,100						
Витаминизация																				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930						
Итого за обед																				
			24,860	25,320	151,120	939,240	0,350	41,800	36,100	8,740	120,060	276,430	129,220	5,660						
полдник																				
470,02	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090						
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090						
Итого за полдник																				
			5,02	3,64	45,84	237,73	0,11	16,8	0	2,06	32,36	62,25	23,79	1,18						
Итого за День																				
			59,130	47,090	285,540	1816,760	0,620	63,830	127,180	14,800	544,090	732,610	207,570	8,610						

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
 отдел питания и эпидемиологии в Советском районе г.Самара

03.10.2018 г. 25.08.2018

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800													
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,480	3,680	53,690	278,580	0,090	1,630	25,000	0,270	154,610	195,000	45,000	0,700					
	Молорт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040					
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050					
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720					
Итого за завтрак																			
			13,670	14,270	101,940	593,230	0,170	1,870	88,000	1,390	217,260	273,900	58,800	1,530					
обед																			
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000													
108	Суп картофельный с клецками и мясом	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610					
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590					
312	Картофельное пюре	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420					
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	32,00		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
Итого за обед																			
			26,670	21,000	134,060	820,340	0,570	75,670	64,700	6,440	147,660	342,500	140,320	5,950					
полдник																			
426,11	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130					
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200					
Итого за полдник																			
			10,24	8,69	49,57	321,33	0,14	0,7	42,5	2	264,27	235,08	46,53	1,33					
Итого за День																			
			50,580	43,960	285,570	1734,900	0,880	78,240	195,200	9,830	629,190	851,480	245,650	8,810					


ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г. Самара

03 16508 от 25.08.2022

Р.И.

№ 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
15	Сыр порционнно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
243	Соусика отварная с соусом	50/30	5,920	13,620	3,140	159,360	0,180	2,550	11,800	0,300	20,170	86,690	13,950	1,070				
171	Каша гречневая рассыпчатая с	180	10,320	7,310	46,370	292,500	0,250	0,730	9,500	0,040	17,780	244,710	162,990	5,470				
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380		0,040	127,990	117,860	18,000	0,640				
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
Итого за завтрак			27,890	29,700	105,440	802,060	0,540	3,040	60,300	2,170	309,340	563,260	207,990	8,050				
обед																		
84	Салат "Пестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920				
99,02	Суп картофельный с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210				
290,11	Птица тушеная в соусе	50/50	15,560	7,870	2,870	145,060	0,060	2,630	21,300	1,110	19,320	64,980	19,010	1,320				
143	Рагу овощное	180	2,510	4,310	13,670	104,490	0,090	35,600		1,990	38,770	62,020	29,140	6,990				
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
Итого за обед			32,160	24,690	106,400	770,290	0,420	78,330	21,300	8,690	143,340	250,330	127,080	15,170				
полдник																		
	Печенье порционнно	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510			6,630	209,100	443,700	76,500	5,100				
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360				
Итого за полдник			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460				
Итого за День			97,290	99,250	385,320	1927,840	1,480	83,770	413,100	17,490	667,460	1259,050	413,330	28,680				

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
 отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

93 11508 от 25.08.202


День: среда
Неделя: 2Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
завтрак																	
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800								0,020			
174,04	Каша ячневая молочная вязкая с маслом с сахаром	250	9,130	3,840	48,960	267,580	0,200	1,630	25,000	0,830	194,210	301,150	45,000	1,140			
377	Чай с лимонном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090			
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200			
Пр	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720			
Итого за завтрак																	
			14,140	14,240	104,860	608,810	0,300	14,430	84,000	2,160	226,060	354,590	62,640	4,170			
обед																	
37	Салат "Степной"	50	0,730	5,090	3,850	64,260	0,030	4,050		2,280	8,910	20,120	9,700	0,310			
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570			
255,01	Печень куриная по-строгановски со сметанным соусом	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	38,040	60,08	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210			
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	1,190	23,710	75,530	28,790	1,640			
348,04	Компот из кураги+С Витамины	200	1,040	0,060	30,210	126,370	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700			
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
Пр	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930			
Итого за обед																	
			39,550	30,270	154,680	1037,810	0,850	57,390	89,580	22,300	149,920	89,165	152,610	12,360			
полдник																	
420	Соус в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970			
376	Чай с сахаром	200	10,89	19,98	48,1	59,850	0,21	0	7,5	4,1	34,2	140,75	30,45	0,050			
Итого за полдник																	
			64,580	64,490	307,640	2062,430	1,360	71,820	181,080	28,560	410,180	584,505	245,700	18,550			
Итого за День																	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г. Самара

93 16508 от 25.08.2022

И.И.

День: четверг
Неделя: 2Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ реч.	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	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430	25,260	54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150				
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	21,880	8,340	25,260	266,920	0,050	0,670	65,360	0,170	224,320	259,790	28,980	0,580				
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050				
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070	0,78	104,36	1,020	11,400	39,000	7,800	0,720				
	Итого за завтрак		29,86	14,51	71,07	538,57	0,13	0,78	104,36	1,27	368,17	373,79	42,03	1,5				
	обед																	
45	Салат "Витаминный"	50	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280				
98,02	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленым	250/15/2	6,600	7,130	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070				
258	Азу с мясом	50/200	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170				
345	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400				
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100	0,980		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000				
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050	0,640		0,640	15,150	4,420	14,160	0,930				
	Итого за обед		29,680	27,490	134,980	919,980	0,510	26,630	6,600	9,200	134,130	342,160	141,220	8,070				
	полдник																	
405,12	Булочка со сгущенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910				
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320				
	Итого за полдник		6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230				
	Итого за день		75,530	43,930	272,480	1775,680	0,840	82,150	84,460	12,810	518,570	822,830	215,730	10,960				

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары"23 16508 от 25.08.2022
[Подпись]

День: пятница
Неделя: 2Сезон: осень-зима
Возраст: 11-18 лет

№ реч.	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	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																					
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030														
ПР	Котлеты по-хлыновски	50	5,93	16,71	6,92	201,09	0,18	4													
171	Каша кукурузная рассыпчатая с	180/5	5,010	4,850	42,640	234,200	0,080			12,5											
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			29,500											
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800													
Итого за завтрак																					
			16,280	23,360	97,210	664,720	0,360	6,800	42,000												
обед																					
42	Салат картофельный с солеными огур	50,000	0,920	3,130	5,110	52,250	0,030	5,720													
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500												
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900													
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850															
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100														
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050														
Итого за обед																					
			24,220	42,680	117,950	940,270	0,670	31,490	7,500												
полдник																					
413	Пицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500												
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000													
Итого за полдник																					
			11,660	12,800	51,820	375,810	0,210	20,100	43,500												
Итого за день																					
			53,930	72,040	280,120	1980,800	1,090	68,630	182,100	12,590	522,860	683,410	203,390	12,540							
Итого за период																					
			64,950	65,350	295,556	1896,990	1,100	72,780	204,730	17,280	485,920	750,620	258,960	14,070							

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области,
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары"

23 165028 от 25.08.2022

И.И.