

ООО "Технология

Труханова О.Ю.

Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.
Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Рацион: Завтрак-обед - полдник

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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	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										
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780										
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	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330										
Итого за завтрак			15,610	16,090	73,500	494,940	0,200	1,790	98,000	0,319	393,920	375,180	69,920	1,900										
обед																								
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	Сул 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										
259	Жаркое по-домашнему из цыплат	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			14,970	59,850					0,450			0,050										
ПР	Хлеб пшеничный																							
ПР	Хлеб ржаной	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070																	
Итого за обед			30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030		0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
полдник				27,370	25,840	92,380	717,180	0,530	60,870	22,900	7,530	87,900	323,050	108,650										
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										
Итого за день				51,860	58,330	252,850	1768,800	0,930	65,450	220,400	10,119	543,410	815,920	215,200										

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"

93.16508 au 8808.2000

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Завтрак-обед - полдникДень: вторник
Неделя: 1Сезон: осень-зима
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ рецепт	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	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540										
379,01	Кофейный 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	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330										
Итого за завтрак																								
обед			16,640	23,430	75,640	573,070	0,300	2,990	39,500	17,219	169,890	246,150	61,280	3,240										
71	Овощи порционно (сезонно)	25	0,2	0,03	0,63	3,5	0,01	2,5		0,03	5,75	10,5	3,5	0,15										
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленый	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										
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	65,570	98,355	64,240	5,120										
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед																								
полдник			30,360	28,850	103,270	803,970	0,991	13,070	40,000	5,500	135,690	246,465	131,630	8,440										
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										
Итого за полдник																								
Витаминизация			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	36,000	0,000	2,230	39,070	69,290	31,010	1,490										
Итого за День			52,220	56,010	231,480	1643,950	1,411	52,060	79,500	24,949	344,650	561,905	223,920	13,170										

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

23 16508 44 800102

ООО "Технология"

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

День: среда
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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	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	105/5	11,060	14,080	2,040	179,200	0,070	0,390	235,500	0,530	80,600	181,550	13,800	2,040										
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			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720										
Итого за завтрак			16,400	15,880	49,690	408,630	0,170	3,190	235,500	1,560	95,250	222,090	22,440	2,850										
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										
229,0	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890										
171	Каша гречневая рассыпчатая с	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	27,42	140,220	4,730										
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед			31,210	23,050	118,100	853,100	0,590	58,690	52,980	17,710	178,020	231,235	255,610	9,110										
полдник																								
38	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			14,970	59,850						0,450		0,050										
Итого за полдник			6,530	14,980	43,160	333,73	0,100	3,890	12,000	3,980	41,820	79,140	20,410	1,220										
Итого за день			54,140	53,910	210,950	1595,460	0,860	65,770	300,480	23,250	315,090	532,465	298,460	13,180										

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

23 11.10.2023

С.С.О.С.О.С.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020	
265,03	Плов из куриных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	20,880	31,32	41,420	1,710	
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850								0,050	
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330	
Итого за завтрак															
обед			22,240	21,990	78,170	518,280	0,130	4,120	79,400	3,169	29,430	59,320	51,320	2,110	
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 картофелем отварной	50/30	6,260	15,440	10,520	206,580	0,200	2,870	12,000	1,690	16,450	83,630	17,500	0,950	
125		150	3,080	0,620	25,100	118,580	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390	
345	Компот из клубники+С	200			19,960	79,800		19,500			0,600			0,060	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560	
Итого за обед															
полдник			23,640	28,570	116,560	822,730	0,640	71,580	31,100	7,060	94,180	245,595	118,250	5,600	
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	1,760	0,360	
Итого за полдник															
Итого за день			6,790	3,660	65,500	347,740	0,160	2,730	10,000	1,810	49,470	93,640	28,520	1,560	
			52,670	54,220	260,230	1688,750	0,930	78,430	120,500	12,039	173,080	398,555	198,090	9,270	

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

93 16508 от 25.09.2020

PK

ООО "Технология"

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

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет				
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	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	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330					
Итого за завтрак			27,120	18,060	72,330	557,590	0,120	5,230	91,080	3,019	387,170	381,030	56,660	1,380					
обед																			
50	Салат из свежкты 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 картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26					
294,01	Шницель рубленый из птицы	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	150/5	3,810	4,670	40,000	217,220	0,040		29,500	0,270	4,920	81,950	27,000	0,550					
350	Кисель плодово-ягодный + С	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000			0,100					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед			21,420	24,410	124,200	827,220	0,290	41,800	36,100	8,110	107,610	256,400	110,600	4,850					
полдник																			
470,04	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			5,020	3,640	45,840	237,73	0,110	16,800		2,060	32,360	62,250	23,790	1,180					
Итого за день			53,560	46,110	242,370	1622,540	0,520	63,830	127,180	13,189	527,140	699,680	191,050	7,410					

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

93 16508 от 20.09.2022

(подпись)

ООО "Технопогия"

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

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая Ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	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	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100					
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330					
Итого за завтрак																			
обед			28,510	19,300	74,520	582,210	0,140	3,080	101,080	3,009	444,370	424,490	62,820	1,390					
50	Салат из свежкты 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	Ши из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26					
294,01	Шницель рубленый из птицы	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	150/5	3,810	4,670	40,000	217,220	0,040		29,500	0,270	4,920	81,950	27,000	0,550					
350	Кисель плодово-ягодный + С	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000			0,100					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560					
Итого за обед																			
полдник			21,420	24,410	124,200	827,220	0,290	41,800	36,100	8,110	107,610	256,400	110,600	4,850					
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																			
Итого за День			54,950	47,350	244,560	1647,160	0,540	61,680	137,180	13,179	584,340	743,140	197,210	7,420					

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

93 76508 от 25.09.2018
[подпись]

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	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																								
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800																		
174,0	1 Каша рисовая вязкая молочная	200	5,980	2,940	43,350	224,460	0,080		1,300	59,000	0,100	1,200	1,900			0,020								
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850				20,000	0,180	123,700	156,000	36,000		0,560								
	Йогурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010		0,240	4,000		0,450				0,050								
	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030				0,039	49,600	38,000	6,00		0,040								
Итого за завтрак																								
обед			10,040	13,460	75,350	456,910	0,120		1,540	83,000	0,319	181,850	222,000	51,900		1,000								
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	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	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160		25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800		1,190								
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010		32,000		0,180	9,960	8,580	8,060		0,400								
	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920		0,670								
	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500		0,560								
Итого за обед																								
полдник			23,390	20,020	110,900	723,310	0,480		70,430	64,100	6,880	129,890	321,190	120,800		5,020								
426,1	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																								
			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140		0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530		1,330								
Итого за день																								
			54,410	46,970	339,640	1989,730	0,910		73,370	160,100	10,250	607,140	832,880	245,510		9,610								

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

93 165008 от 25.08.2020

ИР

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	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																								
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										
243	Сосиска 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	13,980	1,070										
171	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720										
382,01	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	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330										
Итого за завтрак																								
обед			24,260	24,630	82,790	642,960	0,550	3,040	60,300	1,019	304,740	515,000	187,350	6,910										
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	64,98	19,010	1,320										
143	Рагу овощное	150	2,380	4,300	13,450	102,970	0,090	31,900		1,980	35,190	60,480	27,260	0,960										
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	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед																								
полдник			29,360	23,880	87,400	693,380	0,370	74,630	21,300	8,090	128,190	245,260	112,080	8,440										
Печенье порционно																								
349	Компот из сухофруктов + С	50	37,230	44,86	148,25	229,000	0,510	2,400	331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100										
Итого за полдник																								
			0,010		25,230	126,490	0,010				5,680	1,760	1,760	0,360										
Итого за день			96,820	93,370	343,670	1937,740	1,510	78,440	441,300	17,730	664,090	959,570	395,110	21,990										

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

23.10.2028 в 20:08.22

ООО "Технология"

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	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																								
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020										
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с	200	7,300	3,070	39,056	215,660	0,160	1,300	20,000	0,660	155,380	240,920	36,000	0,910										
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										
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										
ГР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330										
Итого за завтрак																								
обед			10,180	13,400	78,706	474,690	0,220	14,100	79,000	1,009	182,730	281,460	55,740	3,550										
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	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	25,04	60,8	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210										
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390										
348,04	Компот из кураги+С Витаминизация	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700										
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670										
ГР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560										
Итого за обед			35,760	29,310	129,010	928,950	0,770	44,390	90,300	19,910	135,850	198,885	134,990	11,410										
полдник																								
420	Сосиска 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			14,970	59,850					0,450			0,050										
Итого за полдник			10,890	19,980	48,100	415,810	0,210	0,000	7,500	4,100	34,200	140,750	30,450	2,020										
Итого за день			63,800	68,420	306,340	2085,940	1,340	71,490	62,25	27,100	378,290	641,205	242,860	18,620										

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

9376508 от 25.08.2020

ООО "ТехноПолиг" _____

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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																
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	
223.01	Запеканка из творога со сгущенным	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	
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039		6,900	26,100	9,900	0,330	
Итого за завтрак			27,730	14,440	54,820	456,370	0,090	0,780	104,360	0,289		363,670	360,890	44,130	1,110	
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	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	
258.01	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	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650		11,060	3,530	14,920	0,670	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380		9,100	2,650	8,500	0,560	
Итого за обед			27,010	47,110	100,480	941,480	0,810	82,950	6,600	10,010		120,160	357,620	130,200	6,150	
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			85,110	52,110	262,380	1850,120	0,890	82,150	84,460	13,960		520,370	756,255	229,080	12,380	

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

93 16508 от 25.08.2020

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая Ценность	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																	
131	Зеленый горошек порционно	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03										
ПР	Котлеты по-хлыновски	50	5,93	16,71	6,92	201,09	0,18	4	12,5	2,83	9,45	73,42	12,65	0,85			
171	Каша кукурузная с маслом	150/5	4,180	4,730	35,540	201,400	0,070		29,500	0,400	10,600	55,450	15,000	1,360			
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330			
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 завтрак			13,320	23,170	73,860	549,720	0,310	6,800	42,000	3,279	30,200	156,510	38,390	2,630			
обед																	
42	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,92	3,13	5,11	52,25	0,03	5,72		1,36	6,19	19,18	7,85	0,32			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190			
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880			
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,000	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560			
Итого за обед			21,550	41,880	99,170	863,980	0,620	31,490	7,500	8,030	83,210	275,800	103,030	4,670			
полдник																	
413	Пицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740			
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			
Итого за полдник			11,660	12,800	51,820	375,810	0,210	20,100	43,500	1,660	140,490	174,960	41,730	4,540			
Итого за день			55,05	80,38	264,8	1993,79	1,41	69,23	160	15,02	272,66	705,54	280,53	15,06			
Итого за период			62,100	61,107	271,690	1820,144	1,073	69,870	79,290	16,910	440,310	694,310	252,590	13,001			

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

93 16508 см 28.08.2020

[Подпись]