

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

  
/А.И.Михалев

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Школа-интернат  
№1» г.о. Самара

МБОУ  
Школа-интернат  
№1 /Н.И.Миронова  
г.о. Самара

Дополнительное 10-дневное меню рациона  
питания для обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
возрастной категории с 7 до 11 лет  
в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2015. – 544 с.)

### Дополнительное 10-ти дневное меню (витаминация)

День : 1

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Сок яблочный	125	58	0,620	0,120	12,600	0,020	5,000	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	2
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>12,6</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>5</b>	<b>1,75</b>	

День : 2

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пюре яблочное	125	103	0,750	0,250	24,000	0,012	2,000	0,000	15,000	21,000	9,000	1,600	3
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>103</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>24</b>	<b>0,012</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>1,6</b>	

День : 3

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Фрукты(апельсины)	75	32	0,680	0,150	6,000	0,030	45,000	0,000	26,000	17,000	10,000	0,220	1
<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>32</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6</b>	<b>0,03</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,22</b>	

День : 4

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Фрукты(апельсины)	75	32	0,680	0,150	6,000	0,030	45,000	0,000	26,000	17,000	10,000	0,220	1
<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>32</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>6</b>	<b>0,03</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>0,22</b>	

День : 5

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Фрукты (яблоки свежие)	80	38	0,300	0,300	7,800	0,020	8,000	0,000	13,000	8,800	7,200	1,760	1
<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>38</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,02</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>8,8</b>	<b>7,2</b>	<b>1,76</b>	

## Расход по блюдам - Обед

Брутто

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

На 29.01.2021

Наименование	Чай с лимоном (н) / 1.1 /	Хлеб ржаной / 1.1 /	Хлеб пшеничны й / 1.1 /
Говядина (котлетное мясо)			
Капуста белокочанная, свежая			
Картофель			
Крупа рисовая			
Лимоны	0,008		
Лук репчатый			
Масло растительное			
Масло сливочное			
Молоко			
Морковь			
Мука в/с			
Огурцы соленые			
Петрушка			
Сахар	0,015		
Сметана			
Соль пищевая йодированная			
Томат паста			
Томатная паста			
Хлеб пшеничный			0,0306
Хлеб ржаной		0,035	
Чай высшего или 1-го сорта	0,0005		

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамьянова В. А.



### Дополнительное 10-ти дневное меню (витаминизация)

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Апельсин	82	35	0,730	0,160	6,600	0,030	49,000	0,000	28,000	19,000	11,000	0,240	1
<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>35</b>	<b>0,73</b>	<b>0,16</b>	<b>6,6</b>	<b>0,03</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>0,24</b>	

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Сок яблочный	200	44	1,000	0,200	20,200	0,020	14,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	2
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>0,02</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2,8</b>	

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Сок яблочный	125	58	0,620	0,120	12,600	0,020	5,000	0,000	8,750	8,750	5,000	1,750	2
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>58</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>12,6</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>8,75</b>	<b>8,75</b>	<b>5</b>	<b>1,75</b>	

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пюре яблочное	125	103	0,750	0,250	24,000	0,012	2,000	0,000	15,000	21,000	9,000	1,600	3
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>103</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>24</b>	<b>0,012</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>1,6</b>	

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Фрукты (яблоки свежие)	80	44	0,300	0,300	8,000	0,020	8,000	0,000	12,800	8,800	7,200	1,760	1
<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>44</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8</b>	<b>0,02</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>8,8</b>	<b>7,2</b>	<b>1,76</b>	

Расход по блюдам - Обед  
Брутто

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

На 04.02.2021

Наименование	Суп			Каша рисовая рассыпчатая (с маслом) / 1.1 /
	Салат из соленых огурцов с реп. луком / 1.1 /	картофель ный с макаронн ыми изделиям и / 1.1 /	мясо птицы под соусом / 1.1 /	
Изюм б/к				
Картофель		0,1		
Кислота аскарбиновая				
Крупа рисовая				0,054
Лук репчатый	0,0094	0,012	0,024	
Макаронные изделия		0,01		
Масло растительное	0,0025	0,0025	0,007	
Масло сливочное				0,01
Морковь		0,0125		
Мука в/с			0,004	
Огурцы соленые	0,0505			
Сахар				
Соль пищевая йодированная		0,002	0,004	
Филе куриное			0,077	
Хлеб пшеничный				
Хлеб ржаной				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтаминова В. А.

