

Утверждаю
Директор ООО «КП Южный»
Л.А. Ларионова /
«01» декабря 2022г.



Согласовано
Директор ФБОУ СОУ №12 с. Привольное «КГ»
И.Ю. Сергеева /
«01» декабря 2022 год.
Родительский комитет Л.Г. Мамлеева



«01» декабря 2022 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся с 1 - 4 класс общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность/приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Дата: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

Нодела: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																						
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,05	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68			
243/753	Соусы овощные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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			
302/17	Каши гречневая рассыпчатая.	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02		0,00	18,68	207,87	138,25	4,66						
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак																						
		540	18,71	19,97	79,92	574,72	0,37	0,14	4,08	1152,36	0,09	163,68	73,87	352,47	181,36	7,19	3,84	1,86	39,03			
Обед																						
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			
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93			
279	Тефтели тушеные в соусе*	110	8,5	13,2	9,69	197,79	0,05	0,00	3	0,04		17,5	19,22	100,31	17,43	1,43						
302/303	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,88	54,72	0,04	14,46			
342	Компот из свежих яблок + С* витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	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 Обед																						
		786	21,66	28,92	110,74	786,36	0,25	0,39	19,76	183,48	0,41	516,4	132,64	278,88	71,79	5,76	115,84	14,87	42,91			
Витаминизация																						
ПР	Сок фруктовый 200 г. з/л	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00			
Итого за Витаминизация																						
		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00			
Итого за День																						
		1327	40,57	48,93	194,7	1389,48	0,64	0,53	24,64	1335,84	0,5	680,08	209,31	634,15	254,75	13,51	119,68	16,73	81,94			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прим. пицк. наименовани блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
210	Смлет натуральны	60	5,65	0,26	0,99	83,18	0,03	0,2	0,06	75,26	1,95	71,07	41,98	85,97	6,73	1	44,18	12,12	24,07							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	225,9	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56							
382	Каша с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22							
17	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак		505	18,03	16,37	77,02	545,53	0,2	0,58	1,12	116,57	2,14	446,94	283,99	351,1	71,48	3,07	97,42	18,54	88,65							
Обед																										
102/Ак	Салат Стелной	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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							
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	118,6	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33							
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,75	72,13	5,34	103,81							
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,58	35,21	38,58	0,00							
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,6	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00							
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
17	Хлеб ржано пшеничный	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 Обед		771	23,11	24,26	114,97	801,44	0,33	0,52	28,99	406,32	2,43	687,07	130,22	355,29	89,68	5,94	182,58	55,24	150,57							
Витаминизация																										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
Итого за день		1476	42,14	40,63	210,19	1422,97	0,55	1,1	34,11	522,89	4,57	1134,01	428,21	720,39	169,16	9,61	280	73,78	239,22							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Дни: среда
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
акт	Салат из соевых кружков, зеленого горошка с луком репчатый*	60	0,82	3,11	2,15	50,2	0,02	0,01	2,13	9,21	0,00	69,95	14,33	21,07	8,95	0,45	0,24	0,04	2,46	
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	5,63	11,09	158,16	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44	
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,08	4,33	20,01	147,25	0,12	0,11	10,38	18,76	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
377	Чай с лимоном	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		554	13,85	14,44	63,01	511,16	0,28	0,3	14,27	111,4	5,95	901,15	97,41	220,74	69,73	3,43	126,98	8,49	260	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	26,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09	
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79	
48 (АК)	Компот из яблок + С витамин	200	0,33	0,05	28,82	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,95	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржанो пшеничный	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 Обед		726	18,54	29,41	109,62	747,86	0,44	0,49	20,31	410,39	1,83	665,73	117,49	310,13	80,01	4,61	193,01	17,13	103,73	
Витаминизация																				
336	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за день		1380	32,77	44,23	186,94	1301,2	0,74	0,81	38,38	524,64	7,78	1806,08	228,28	539,96	157,18	9,85	321,66	25,87	370,42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осень-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж			У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7															
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 с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45		
202/304	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46		
333/Ал	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
	Итого за Завтрак	540	15,83	22,32	98,24	648,61	0,35	0,2	19,22	105,71	8,59	249,97	119,36	175,98	33,52	3,38	81,49	2,87	52,96		
Обед																					
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,33	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67		
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18		
260	Гуляш мясной*	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,94	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,52	1,14	36,68	0,15	14,82		
1/198	Пюре из овощей с морковью	150	13,43	4,25	31,32	217,26	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		
10/98	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	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 Обед	821	29,43	32,28	112,45	863,09	0,83	0,55	14,21	323,36	0,33	1177,21	162,82	449,41	122,29	8,34	204,91	19,69	85,15		
Витаминизация																					
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
	Итого за Витаминизация	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
	Итого за день	1451	45,7	54,98	220	1554,48	1,2	0,77	37,23	431,92	8,92	1646,38	295,56	634,48	163,25	13,53	288,07	22,81	144,8		

Примерное меню и пищевую ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: 7-11 лет

День: пятница
 Неделя: 1

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
259	Жаркое из птицы *	200	11,37	14,8	19,41	298,13	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	138,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	15	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		500	15,48	18,22	59,51	505,84	0,2	0,28	20,6	144,97	0,12	869,09	75,88	189,15	53,93	3,21	98,18	12,48	155,37
Обед																			
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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сваренной зеленым	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	164,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
268	Щицель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
304	Рис отварной с мясным	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
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржане пшеничный	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 Обед		777	19,27	26,4	122,92	787,96	0,45	0,47	14,38	333,16	0,43	428,43	161,79	302,87	82,6	4,97	169,49	13,6	70,76
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за День		1477	35,75	44,62	200,63	1379,8	0,67	0,75	38,96	478,13	0,55	1296,52	251,67	508,02	144,53	8,78	267,67	26,08	226,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	5	6	6	6																	
1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																									
45	Икра кабачковая.	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00					
67	Салат из белокочанной капусты с зеленью	15/200/1	6,58	13,69	3,31	162,97	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	0,00	22,92	85,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00					
278/753	Сосиски отварные с томатным соусом	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	7,82	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46					
387	Макаронные изделия отварные **	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	1,4	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00					
303/Акт	Напиток из смородины	30	2,26	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,00					
	Хлеб пшеничный	540	15,96	23,46	82,19	602,94	0,11	0,11	25,4	23,04	2,24	112,02	78,42	179,16	35,61	2,98	55,68	1,84	21,81	0,00					
Обед																									
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0,00	0,00	0,00	24,52	16,14	8,93	0,31	30,63	3,73	3,57					
67	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11	0,00					
278/753	Тертые тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,86	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24	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	0,00					
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	18,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	0,00					
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	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	0,00					
	Итого за Обед	796	47,98	30,76	109,19	801,31	0,52	0,55	17,93	472,02	2,33	861,6	128,05	373,3	138,98	7,13	231,14	18,36	163,47	0,00					
Витаминизация																									
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/л	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00					
	Итого за Витаминизация	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00					
	Итого за день	1337	63,74	54,26	195,42	1422,65	0,65	0,66	44,13	495,06	4,57	973,62	209,27	555,26	176,19	10,67	286,82	20,2	185,28	0,00					

Щеб
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
 Недели: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	4	5	6	6														
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																						
67	Бульброд с ветчиной	60	9,06	6,51	14,76			156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06			247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,94	3,46	24,67			145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	108,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68			93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		505	23,78	18,7	94,17			643,34	0,31	0,5	1,04	39,99	0,28	491,93	273,38	425,61	111,22	4,06	53,6	18,95	69,9	
Обед																						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94			75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81			109,5	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	16,29	0,77	73,67	0,21	22,58	
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28			193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18	
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84			169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12	
48 (АК)	Компот из яблок + С витамин.	200	0,33	0,05	28,92			117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76			70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,55	0,99	14,84			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 Обед		771	19,44	26,83	120,19			814,13	0,48	0,51	10	376,08	1,93	755,18	117,73	373,55	77,5	5,15	187,08	28,46	91,12	
Витаминизация																						
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2			76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	18,2			76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		1476	44,22	45,53	232,56			1533,47	0,81	1,01	15,04	416,07	2,21	1247,11	405,11	813,16	196,72	9,81	242,68	47,41	161,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Сборник рецептов блюд 2011 года Молдавский М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
Завтрак																						
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,05	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68					
285/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46					
304	Рис отварной с мясным фаршем	150	3,5	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	14,57	73,73	24,08	0,55	106,26	0,04	23,88					
883/Ак	Кюммель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
Итого за Завтрак		540	14,91	13,61	101,97	590,11	0,18	0,22	17,44	1187,52	8,58	275,63	100,58	2,32	146,97	6,54	150,17					
Обед																						
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,09	6,52	92,94	0,02	0,02	5,22	240,62	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29					
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93					
259	Жаркое по-домашнему	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65					
388	Налисок из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	1,30	86,8	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
ПР	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35					
Итого за Обед		726	17,21	29,78	87,41	709,06	0,49	0,56	157,33	494,06	0,33	1037,29	116,38	4,77	110,76	16,96	80,57					
Витаминизация																						
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	1,81	1,67	0,25	6,69					
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	1,81	1,67	0,25	6,69					
Итого за день		1366	32,5	43,77	198,69	1340,35	0,69	0,8	178,57	1694,43	8,91	1532,12	230,34	485,19	259,4	23,75	237,43					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	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																													
188	Печенье...	60	4,2	11,4	0,54	240	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,25	0,00	0,00	0,00										
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступленным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5										
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00										
188	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
Итого за Завтрак																													
Обед																													
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	0,02	3,23	300,61	0,00	124,74	17,81	28,74	12,46	0,39	36,96	0,1	15,47										
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	184,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39										
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55										
312	Пюре картофельное с маслом.	150	3,08	4,33	20,01	147,25	0,12	0,11	10,38	16,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94										
200	Напиток фруктовый	200	0,16	0,07	21,94	91,28	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	61,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88										
188	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
188	Хлеб ржано пшеничный	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 Обед																													
Витаминизация																													
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00										
200	Витаминизация	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00										
Итого за день																													
Итого за день																													
Итого за день																													

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	И	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
54	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	130,3	38,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1	
289	Рагу овощное из птицы.	200	14,48	18,89	18,12	273,51	0,15	0,16	11,07	439,16	0,00	645,3	36,44	164,08	41,52	1,85	43,17	7,98	185,86	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,5	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,8	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		500	21,98	24,77	69	573,91	0,27	0,43	13,79	452,93	0,12	996,61	203,99	313,99	86,81	4,21	90,3	12,43	221,36	
Обед																				
70	Огулец порционно...	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3				
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленым	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,05	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52	
268	Биточки из мяса с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45	
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	
349	Компот из смеси сухофруктов * С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,95	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,84	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 Обед		771	20,29	22,85	125,44	784,4	0,5	0,48	7,52	270,4	0,43	579,33	144,85	319,21	85,41	5,1	203,44	13,82	72,55	
Витаминизация																				
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за день		1371	42,65	48	203,75	1400,49	0,79	0,93	25,11	726,18	0,55	1795,14	362,22	642,29	180,66	11,12	295,41	26,5	300,6	