



Утверждаю:
Директор ПАОО «МПЮЖИИ»
И.А. Горюнова /
« 01 » марта 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ г.д.с. Приволье

С.А. Сидорова / г.д.с. Приволье

« 1 » марта 2023 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ г.д.с. Приволье

« 1 » марта 2023 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

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	8	9														
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			
383/Акт	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	15,89	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																						
Акт	Салат Столовой	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			
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	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82			
1/198	Пюре из бобовых с мйрастит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,29	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37			
1008	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 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		821	29,61	32,31	113,03	859,27	0,84	0,55	14,79	418,43	0,33	173,9	156,83	453,62	123,56	8,35	204,79	19,65	87,21			
Итого за день		1361	45,5	54,63	211,27	1507,88	1,19	0,75	34,01	524,14	8,92	423,9	276,19	628,6	157,08	11,73	286,24	22,52	140,17			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет

№ рецепта	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	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																						
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,88	0,01	0,01	1,33	1,46	0,00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	0,04	2,46		
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	139,27	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	0,12	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Итого за Завтрак		500	15,11	18,23	55,48	489,03	0,2	0,27	13,11	25,58	0,12	808,94	63,38	187,19	51,92	3,21	61,68	8,38	154,41			
Обед																						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,26	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 сметаной зеленой	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36			
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	22,59	0,7	15,18			
304	Рис отварной с 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	147,12	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 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		777	19,27	26,4	122,92	820,7	0,45	0,47	14,36	333,16	0,43	428,43	161,79	302,67	82,6	4,97	169,49	13,6	70,76			
Итого за день		1277	34,38	44,63	178,4	1309,73	0,65	0,74	27,47	358,74	0,55	1237,3	225,17	490,06	134,52	8,18	231,17	21,98	225,17			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний
Категория: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец	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																			
ПР	Яйцо 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
265	Плод с мясом	200	10,99	20,19	37,96	388,85	0,28	0,09	3,18	250,1	0,00	93,56	18,93	171,1	32,28	1,71	90,64	0,05	43,18
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	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	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		500	15,29	25,93	89,48	644,21	0,33	0,22	27,38	264,1	2,2	157,76	61,77	221,3	48,28	2,79	91,92	2,45	52,98
Обед																			
306/19	Фасоль с луком и томатом	60	3,65	3,02	9,18	75,41	0,00	0,08	1,59	0,06	0,00	8,72	85,88	5,12	2,24	0,11	0,17	0,03	21,39
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	25,96	4,96	11,2	102,48	0,07	0,04	5,19	221,02	1,66	307,05	29,87	68,79	20,87	0,64	44,01	0,28	102,11
278/75	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	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
303/Ах	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,05	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 + 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 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		796	46,92	30,29	112,07	820,93	0,5	0,6	10,67	315,17	2,07	713,65	184,3	353,9	129,92	6,85	175,84	14,65	166,29
Итого за день		1296	62,21	56,22	201,55	1465,14	0,83	0,82	38,05	569,27	4,27	871,41	246,07	575,2	178,2	9,64	267,78	17,1	219,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: 7-11 лет

День: 7
Неделя: 2

№ 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	So	F							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
Завтрак																													
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	4,11	11,35	15,74	181,54	0,04	0,1	0,11	27,03	0,22	30,39	105,11	127,11	7,7	0,47	0,96	1,89	7,6										
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	130,19	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15										
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	17,6										
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	18,83	23,54	95,15	688,16	0,32	0,51	1,15	67,02	0,41	494,42	362,89	465,72	105,72	3,54	55,6	19,04	70,15										
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	18,29	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										
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5										
48 (АК)	Компот из яблома + С витамин	200	0,33	0,06	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 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	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	0,57	10	376,92	1,93	189,64	171,81	436,35	125,28	8,51	190,21	20,26	109,5										
Итого за день		1276	47,45	51,13	216,88	1532,11	1,16	1,08	11,15	443,94	2,34	1684,1	534,7	901,07	231	12,05	245,81	39,3	179,65										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13
Завтрак																										
62	Салат из моркови (прилушен) с сахаром	60	0,75	0,06	6,96			31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68					
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	9,63	11,32			165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46					
202/303	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	0,98	54,72	0,04	14,46					
383/Акт	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	16,75	14,04	97,85			584,94	0,21	0,21	17,44	193,01	8,58	286,46	102,67	166,73	47,42	2,75	95,43	6,54	140,75					
Обед																										
21	Салат из соевых бобов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4			35,88	0,01	0,01	1,33	1,46	0,00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46					
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8			91,56	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					
259	Жаркое по-домашнему	200	9,66	20,2	20,28			292,33	0,34	0,14	11,23	2,21	0,00	598,93	19,31	157,9	28,36	2,06	50,8	0,34	46,79					
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38			100,06	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	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	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
ПР	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		726	16,85	29,45	82,26			668,03	0,48	0,55	153,29	254,88	0,33	1022,94	110,03	279,35	72,97	4,79	111,46	15,11	74,88					
Итого за день		1266	33,6	43,49	180,11			1252,97	0,69	0,76	170,73	447,9	8,91	1309,4	212,7	446,08	120,39	7,54	206,89	21,65	215,63					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции		Б		Ж			У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
		3	4	5	6	7	8		9	10													
Завтрак																							
338	Яблоко...	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.02	0.02	4	3	0.00	230.74	14.08	9.57	7.83	1.91	1.76	0.26	7.04				
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стученым	180/30	12.23	9.82	66.59	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				
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	15.1	10.51	106.54	581.42	0.15	0.35	4.45	29.17	0.52	452.89	189.13	257.79	52.62	4.1	49.72	5.6	53.89				
Обед																							
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0.98	3.17	5.94	52.77	0.03	0.03	3.21	300.8	0.00	123.19	19.53	29.06	12.53	0.41	54.56	0.11	15.47				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1.91	4.97	12.63	102.89	0.07	0.05	6.41	164.74	0.00	334.88	23.33	55.39	20.19	0.74	38.78	1.56	22.39				
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.85	5.54	5.16	104.74	0.06	0.06	3.09	353.83	10.19	267.49	34.3	148.63	39.89	0.75	127.64	8.8	397.35				
312	Пюре картофельное с сливоч.	150	3.08	4.33	20.01	149.98	0.12	0.11	10.38	18.78	0.07	633.24	40.96	84.62	28.69	1.07	60.23	0.75	37.94				
Акт	Напиток фруктовый	200	0.16	0.07	21.94	96.28	0.01	0.01	7.68	0.96	0.00	51.33	6.17	3.91	2.5	0.33	0.45	0.09	2.88				
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 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		776	20.81	19.31	95.08	654.86	0.37	0.59	30.89	838.91	10.59	1511.41	155.79	388.51	122.1	4.8	282.62	22.38	487.73				
Итого за день		1316	35.91	29.82	201.62	1236.28	0.52	0.94	35.34	868.08	11.11	1964.38	344.92	646.26	174.72	8.9	332.34	27.98	541.62				

