СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0.00	0,01	0.00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0.00	0,02	0.00	0,09	0,25
209	Яйцо вареное	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,22	0.00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12
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		565	22,36	23,08	103,72	712,74	0,24	0,68	1,17	168,64	2,7	525,98	304,86	393	75,92	4,59	63,8	31,74	75,91
Обед																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0.00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
270	Суп картофельный с горбушей, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	449,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67
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			
202/309	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
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		816	26,96	25,74	118,51	842,07	0,38	0,51	20,06	1088,75	0,49	749,86	131,73	355,83	100,85	6,16	175,2	18,56	143,34
Итого за день		1381	49,32	48,82	222,23	1554,81	0,62	1,19	21,23	1257,39	3,19	1275,84	436,59	748,83	176,77	10,75	239	50,3	219,25

Мясоедова А.Ю.

С=ГБОУ ООШ с.Высокое,
CN=Мясоедова А.Ю.,
E=an.miasoedova@gmail.com
00f2dd0f321b68560d
2023.05.25 00:14:01+04'00'

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
1	Бутерброд 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
120	Суп молочный с вермишелью	250/5	5,5	6,91	21,23	169,33	0,07	0,16	0,65	30	0,07	152,79	140,12	117,23	18,62	0,47	45,1	2,24	22,12
883/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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		565	18,36	13,82	93,12	573,37	0,16	0,4	13,54	36	8,71	227,19	211,92	236,73	39,04	2,11	47,66	7,04	46,52
Обед																			
45	Салат из белокачанной .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
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и зеленью	10/200/1	3,05	8,37	8,2	120,85	0,1	0.00	24,38	0,03		0.00	39,21	56,5	19,63	0,82			
259/288	Жаркое из птицы отварной	250	12,23	17,36	25,8	308,36	0,19	0,16	15,55	24,56	0.00	875,57	34,25	161,94	44,36	2,04	51,46	6,05	153,8
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		801	22,62	30,19	102,7	773,54	0,41	0,57	51,83	25,71	0,39	1142,09	145,03	316,13	94,38	5,04	89,58	22,72	172,09
Итого за день		1366	40,98	44,01	195,82	1346,91	0,57	0,97	65,37	61,71	9,1	1369,28	356,95	552,86	133,42	7,15	137,24	29,76	218,61

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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
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		585	13,43	11,25	88,84	514,95	0,2	0,41	5,17	46,7	0,16	638,83	279,9	300,97	79,18	4,04	56,9	6,63	76,29
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0.00	5,1	0,03	0.00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0.00	6	165,45		333	21,81	44,02	19,95	0,89			
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,95	10,76	13,57	190,92	0,11	0,09	1,8	19,22	0,03	105,8	25,62	79,31	15,54	1,11	37,27	5,65	99,48
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
348 (АКТ)	Компот из изюма + 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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		811	34,57	24,08	130,93	882,72	0,74	0,58	13,25	199,58	1,99	1182,41	194,04	447,08	135,16	8,72	130,37	26,11	168,18
Итого за день		1396	48	35,33	219,77	1397,67	0,94	0,99	18,42	246,28	2,15	1821,24	473,94	748,05	214,34	12,76	187,27	32,74	244,47

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
ПР	Печенье	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17,4	54	12	1,26	0.00	0.00	0.00
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
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		559	14,63	18,81	73,08	660,05	0,17	0,3	1,21	31,39	0,54	257,13	182,55	216,34	43,27	2,99	46,38	4,65	40,1
Обед																			
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
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,3	7,41	12,79	126,32	0,11	0,06	6,01	164,7	0.00	335,16	24,77	72,91	20,04	0,94	74,2	1,54	24,58
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
202/309	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
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		816	24,8	31,85	134,87	939,47	0,57	0,57	16,69	316,59	0,49	675,16	159,19	318,16	69,03	5,5	168,85	18,67	74,06
Итого за день		1375	39,43	50,66	207,95	1599,52	0,74	0,87	17,9	347,98	1,03	932,29	341,74	534,5	112,3	8,49	215,23	23,32	114,16

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** летний

Неделя: 1 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
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
243/759	Сосиски отварные 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
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	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
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	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	16,24	23,93	66,02	550,7	0,2	0,21	5,4	14,37	0,19	197,95	83,46	258,3	108,56	5,27	72,96	4,65	18,83
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно.	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) мясом и зеленью	10/200/1	5,5	6,91	14,55	142,39	0,18	0,06	4,32	160,96	0.00	337,98	29,42	93,63	27,98	1,6	38,55	2,01	23,86
229/Акт	Рыба, тушенная с овощами,	100	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,78	33,57	147,88	39,93	0,76	118,2	8,74	394,55
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
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		801	26,76	17,66	125,98	769,99	0,41	0,65	14,25	632,2	10,93	1128,28	156,24	439,95	140,78	5,66	265,14	23,17	464,17
Итого за день		1351	43	41,59	192	1320,69	0,61	0,86	19,65	646,57	11,12	1326,23	239,7	698,25	249,34	10,93	338,1	27,82	483

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
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 гречневая молочная с маслом	250/5	10,79	8,5	45,4	301,26	0,23	0,26	0,65	30,75	0,07	349,85	144,21	261,22	123,98	3,79	11,71	5,38	34,77
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0.00	0.00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		550	21,4	23,59	103,03	710,62	0,38	0,6	1,28	71,07	0,4	596,6	374,95	517,87	167,25	5,76	21,71	11,13	68,55
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
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0.00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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	21,47	34,61	128,54	911,6	0,46	0,54	20,84	484,57	0,4	578,52	128,39	339,82	91,33	5,52	170,45	16,09	86,5
Итого за день		1346	42,87	58,2	231,57	1622,22	0,84	1,14	22,12	555,64	0,8	1175,12	503,34	857,69	258,58	11,28	192,16	27,22	155,05

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
Акт	Салат Степной	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
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			
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	5,5	37,86	227,22	0,17	0.00	0.00	0,02		0.00	26,38	133,94	48,52	1,59			
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		550	18,42	25,12	81,82	627,81	0,28	0,12	5,97	216,3	0,09	189,88	76,1	287,22	85,25	4,55	37,65	1,89	20,08
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
99	Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	2,87	6,67	8,48	105,43	0,1	0,05	7,67	165,61	0.00	261,88	21,18	55,87	16,45	0,81	38,25	1,57	19,68
235	Шницель рыбный с соусом.	110	9,5	5,07	9,41	121,27	0,12	0,05	1,78	6,51	8,51	199,89	32,46	124,86	32,86	1	104,01	7,86	322,18
312	Пюре картофельное с м/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
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	99,07	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		811	23,34	17,55	97,17	680,94	0,49	0,69	29,95	214,86	9,33	1287,22	158,7	378,64	116,52	5,61	204,62	22,56	401,68
Итого за день		1361	41,76	42,67	178,99	1308,75	0,77	0,81	35,92	431,16	9,42	1477,1	234,8	665,86	201,77	10,16	242,27	24,45	421,76

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,4	0,9	35,07	153,42	0,05	0.00	0,48	0,18		0.00	10,17	28,35	10,8	0,72			
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
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		559	15,46	10,99	113,64	610,91	0,3	0,33	1,69	31,57	0,54	365,96	193,67	318,98	97,73	3,83	49,28	18,64	55,06
Обед																			
30/Акт	Салат из редиса с маслом растительным	60	0,69	3,65	2,15	44,21	0,01	0,02	14,66	0,14	0.00	127,54	28,32	24,26	7,89	0,58	17,6	0.00	0.00
102/Акт	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,28	6,62	9,43	110,42	0,09	0,06	4,32	160,77	0.00	222,04	34,54	47,83	13,09	0,65	37,83	0,16	24,67
290/АКТ	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	139,19	0,04	0,06	1,6	21,64	0.00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
1/171	Каша пшеничная рассыпчатая с растительным маслом,	150	6,06	3,64	36,63	203,52	0,13	0,05	0.00	0.00	0.00	112,32	23,94	141,9	30,89	2,43	35,21	36,59	0.00
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		801	25,99	25,44	121,63	839,36	0,38	0,58	20,95	194,55	0,39	679,91	186,08	374,38	86,32	6,21	129,2	54,62	148,47
Итого за день		1360	41,45	36,43	235,27	1450,27	0,68	0,91	22,64	226,12	0,93	1045,87	379,75	693,36	184,05	10,04	178,48	73,26	203,53

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0.00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180	10,29	8,22	58,57	349,42	0,09	0,19	0,42	19,59	0,26	161,22	146,79	192,42	32,11	0,88	39,14	2,52	33,62
883/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		560	13,17	9,06	120,56	616,64	0,15	0,31	19,31	30,09	8,75	535,23	216,11	226,28	48,28	4,18	42,74	4,71	56,33
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0.00	5,1	0,03	0.00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,06	6	165,45	0.00	333	21,81	61,74	19,95	0,89	74,02	1,33	44,02
268	Биточки из мяса с соусом.	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
1/303/АКТ	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	4,27	22,88	150,71	0,14	0,07	0.00	0,53	0.00	138,89	12,6	115,11	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		811	24,52	29	121,14	843,78	0,63	0,62	32,71	170,05	2,5	667,27	106,44	380,22	136,63	7,24	166,75	16,53	87,26
Итого за день		1371	37,69	38,06	241,7	1460,42	0,78	0,93	52,02	200,14	11,25	1202,5	322,55	606,5	184,91	11,42	209,49	21,24	143,59

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон:** летний

Неделя: 2 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
1	Бутерброд 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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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
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		555	22,85	17,44	98,72	650,53	0,22	0,51	1,17	43,7	0,28	445,29	285,42	384,9	85,95	3,23	56,42	8,77	79,05
Обед																			
45	Салат из белокачанной .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
95	Рассольник домашний с цыпленком и зеленью	10/200/1	4,02	5,19	14,56	121,59	0,1	0.00	22,08	0,06		16,92	30,4	70,44	25,63	1,06			
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0.00	31,72	14,2	99,16	5,01	1,19	107,08	0,15	14,82
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
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
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		801	23,27	30,71	119,99	849,96	0,51	0,52	35,09	14,57	0,47	456,98	138,46	407,77	79,81	5,92	198,69	33,13	34,64
Итого за день		1356	46,12	48,15	218,71	1500,49	0,73	1,03	36,26	58,27	0,75	902,27	423,88	792,67	165,76	9,15	255,11	41,9	113,69