

Утверждено: 63182424/5

Директор «ООО «КП Южный»

И.А. Дарионова /



« 01 » апреля 2023г.

Согласовано:

Директор ЛБОУ СОШ

Е. Давыдова

Михаилова

2023 год.



« 01 » апреля

2023 год.

Е. Давыдова

Давыдова

Евдокимова

Родительский комитет

Давыдова Е.А.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для учащихся 1-4 класса

общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ 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	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F									
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																												
62	Салат из моркови (припущен.) 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									
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46									
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,47	5,26	37,19	229,98	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57									
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									
PR	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	18,8	19,01	86,26	587,16	0,52	0,34	4,26	1246,7	0,19	430,38	59,98	326,12	162,58	6,91	63,82	6,2	69,06									
Обед																												
PR	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	1,58	4,82	7,03	77,82	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93									
278/75	Тертельи 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									
202/30	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									
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									
PR	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									
PR	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																												
		786	20,3	32,17	113,16	823,62	0,4	0,45	19,24	263,51	0,41	562,91	129,3	271,96	63,38	5,5	174,16	15,79	62,15									
Итого за день																												
		1326	39,1	51,18	199,42	1410,78	0,92	0,79	23,5	510,2	0,6	993,29	189,28	598,08	225,96	12,41	237,98	21,99	131,21									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Гршем 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	I	Se	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшенида	200/5	5,72	6,46	31,78	208,14	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	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																										
Витаминизация																										
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							
Итого за Витаминизация																										
Обед																										
67	Винегрет овощной	60	0,63	6,09	3,81	72,57	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67							
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	2,09	4,18	9,75	84,98	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65							
301	Кнели куриные с соусом	100	8,13	8,26	6,13	131,38	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24							
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	2,56	35,21	38,58	0,00							
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	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																										
Итого за День																										
		1376	42,04	40,03	200,65	1336,16	0,54	1,15	33,23	445,6	5,26	1345,28	422,27	714,79	164,98	11,1	230,5	77,57	238,92							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 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	Mg	Fe	I	Se	F							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
57	Салат из редьки	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64							
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	6,63	11,09	158,94	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 соусом	150	3,08	4,33	20,01	162,48	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							
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	14,08	14,44	69,73	538,82	0,28	0,31	27,17	102,19	5,95	1022,11	109,04	217,31	73,11	3,68	197,3	8,48	259,18							
Витаминизация																										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00							
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00							
Обед																										
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							
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	80,16	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09							
265	Глов с мясом	200	14,36	26,03	38,25	444,71	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4							
48 (АК)	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	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 ржанно 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	25,29	43,61	105,53	1051,89	0,59	0,5	11,09	409,46	1,83	568,09	111,79	392,32	85,18	6,04	183,47	12,79	109,06							
Итого за День		1480	40,37	58,05	193,46	1689,78	0,89	0,81	42,26	511,65	7,78	1590,24	234,79	623,63	166,29	10,32	380,77	21,27	368,24							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 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	I	Se	F							
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	7,39	14,09	14,41	208,9	0,24	0,08	2,14	133,4	0,03	48,2	13,59	84,92	10,29	1,29	36,96	0,8	17,43							
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							
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																										
Витаминизация																										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00							
Итого за Витаминизация																										
Обед																										
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							
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	116,46	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18							
260	Гуляш мясной	100	11	23,09	4,26	267,95	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43							
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21							
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																										
Итого за День																										
		1561	50,81	60,72	233,47	1690,03	1,33	0,79	38,77	577,53	8,92	1461,91	296,52	699,25	170,71	13,06	301,2	22,99	148,6							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 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	Mg	Fe	I	Se	F			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	61,36	0,01	0,01	15,18	0,00		89,91	25,25	18,55	8,62	0,35						
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	298,62	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17			
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			
PR	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	18,3	20,15	60,02	515	0,21	0,29	29,01	30,25	0,12	856,32	80,33	213,43	57,99	3,5	61,93	9,91	181,97			
Витаминизация																						
PR	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	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			
Обед																						
21	Салат из соленых огурцов с луком печатым	60	0,54	3,07	1,48	38,79	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/2	1,52	4,8	9,49	87,24	0,03	0,04	8,05	164,31	0,00	229,83	51,69	39,38	18,57	0,83	39,35	1,75	17,54			
268	Шницель из мяса с соусом.	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46			
304	Рис отварной с сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	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			
PR	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			
PR	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	17,98	26,18	119,8	808,51	0,39	0,48	11,23	271,45	0,43	493,16	156,98	278,92	78,18	4,51	116,72	13,61	71,04			
Итого за день		1278	36,48	46,37	183,86	1341,91	0,62	0,77	41,04	301,7	0,55	1349,48	240,11	495,15	137,77	8,57	178,65	23,52	253,01			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Примечание, 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																				
ПР	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
265	Плов с мясом	200	14,36	26,03	38,25	444,71	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4	
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	18,66	31,77	89,77	720,07	0,43	0,25	27,26	244,1	2,2	163,77	63,58	263,32	48,61	3,25	110,07	2,45	58,2	
Витаминизация																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	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	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																				
306/197	Фасоль с луком и томатом	60	3,64	3,01	9,18	47,32	0,01	0,07	1,59	0,06	0,00	8,72	85,88	5,12	2,23	0,11	0,16	0,03	21,38	
87	Суп картофельный с рыбами консервами с зеленью	15/200/1	29,88	5,41	12,62	114,27	0,08	0,05	5,92	161,2	1,92	355,83	32,75	77,03	22,32	0,71	45,23	0,31	115,96	
278/755	Тертелги 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	
302/177	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,47	5,26	37,19	229,98	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
342	Компот из свежих яблок + С витамины	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		796	54,07	31,52	127,74	875,7	0,6	0,64	11,4	255,68	2,33	848,78	188,76	432,53	178,85	8,5	142,64	16,06	185,67	
Итого за День		1496	73,73	63,29	235,71	1694,84	1,05	0,89	42,66	499,78	4,53	1012,54	266,34	709,85	235,46	12,35	252,71	18,51	243,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 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	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	4,3	11,37	16,97	187,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21									
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	3,84	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	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8								
Итого за Завтрак		505	19,02	23,56	96,38	674,02	0,32	0,52	1,15	67,02	0,42	496,75	363,89	467,35	106,07	3,57	55,68	19,19	70,76									
Витаминизация																												
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									
Итого за Витаминизация		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									
Обед																												
67	Винегрет овощной	60	0,63	6,09	3,81	72,57	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	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	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46									
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21									
48 (АК)	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	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 ржаном 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	29,14	27,44	123,04	867,96	0,86	0,57	9,86	363,18	1,86	1202,11	172,4	441,72	127,24	8,66	190,37	20,59	110,49									
Итого за День		1376	48,56	51,4	229,22	1586,38	1,2	1,11	15,01	433,2	2,28	1929,68	550,37	918,64	241,14	14,14	247,81	40,04	188,29									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 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	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 (припущен.) 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	
202/304	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	16,75	14,04	97,85	584,94	0,21	0,21	17,44	193,02	8,58	286,46	102,67	166,73	47,42	2,75	95,43	6,54	140,75	
Витаминизация																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизацию																				
		200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																				
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,48	38,79	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46	
88	Ци из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,58	4,82	7,03	107,82	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93	
259	Жаркое по-домашнему	200	9,69	20,7	20,41	310,8	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93	
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	16,96	29,96	82,7	705,67	0,48	0,55	154,17	225,07	0,33	1029,24	110,67	281,61	74,41	4,85	102,67	15,12	75,02	
Итого за День																				
		1466	34,71	44	198,75	1389,68	0,71	0,76	175,61	448,09	8,91	1315,74	227,34	462,34	129,83	8,2	198,1	21,66	215,77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 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	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F									
1		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									
188	Запеканка рисовая с творогом и с Молоком сгущенным	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									
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																												
Витаминизация																												
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									
Итого за Витаминизация																												
Обед																												
57	Салат из редьки	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64									
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,91	4,97	12,63	110,89	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	9,79	5,53	5,74	118,89	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55									
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	162,48	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	105,69	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																												
Итого за День																												
		1516	40,34	33,03	227,91	1474,42	0,56	1,05	51,81	590,42	11,03	2182,1	470,4	741,98	205,69	9,96	346,82	29,6	551,21									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 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	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1		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							
289	Рагу овощное из птицы	200	13,92	16,12	18,67	303	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29							
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																										
Витаминизация		500	21,35	27,89	53,88	719,1	0,24	0,28	12,39	437,8	0,12	695,25	74,2	247,73	63,79	4,33	44,31	9,93	187,09							
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	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00							
Итого за Витаминизация																										
Обед		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							
54	Салат из свежеты с яблоками	60	0,63	3,7	6,61	62,26	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27							
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52							
268	Биточки из мяса с соусом	100	7,39	14,09	14,41	208,9	0,24	0,08	2,14	133,4	0,03	48,2	13,59	84,92	10,29	1,29	36,96	0,8	17,43							
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	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 ржаном 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																										
Итого за день		771	20,91	27,17	131,82	873,47	0,5	0,5	9,07	320,36	0,43	663,61	171,28	322,77	91,37	5,7	238,08	14,21	82,8							
Итого за день		1272	42,46	55,1	189,74	1610,97	0,76	0,78	22,26	758,16	0,55	1358,86	248,28	573,3	156,76	10,59	282,39	24,14	269,89							