



Учреждение: ГОУ ИОС
Директор ИОС «КП Южный»
И.А. Даринова /

«05» ноября 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Вилежское

Ирина Николаевна

«01» ноября 2021 год.

Родительский комитет

«01» ноября 2021 год.



О.А. Каварчук
Ирина Ю.А.
Ушкова Ю.А.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся 1-4 классов
(витаминоизация)
общеобразовательных учреждений
Пестравского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за День		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	60	0,00	0,05	34	23	13	0,3		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1		
Итого за День		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Витаминизация																		
338	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0,00	0,01	19	16	12	2,3				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8				
Итого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1				
Итого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1		
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные 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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	60	0,00	0,05	34	23	13	0,3		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1		
Итого за день		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/л	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
338	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0,00	0,01	19	16	12	2,3		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1		
Итого за День		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминизация																
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1		
Итого за День		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1		