

Утверждаю:

Директор ООО «КДН ЗДОРОВ и СЫТ»

\_\_\_\_\_ / К. Ю. Волошко /

« 25 » августа 2021г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

\_\_\_\_\_ / Росайкина /

« 31 » августа 2021 год.

Родительский комитет

« 31 » августа 2021 год.



**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся (1 – 4 классы)  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Похвистневского района**

# **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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционнo	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		503	15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	50/50	7,42	11,7	10,26	175,94	0,05	2,87	0,04	0,36	19,27	85,44	15,46	1,32
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		776	22,18	29	110,92	794,52	0,42	33,36	6,61	1,68	263,05	272,93	102,87	9,31
<b>Итого за день</b>		1279	37,86	46,7	186,98	1320,88	0,65	36,26	69,54	1,97	761,18	715,64	178,13	11,26



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		544	13,74	13,85	66,12	443,94	0,39	41,18	1,29	0,72	178,3	225,05	73,06	8,17
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне	200/1	1,94	4,17	9,94	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53
260	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0,00	0,00	23,6	117,03	20,27	2
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		771	26,35	29,62	107,35	776,63	0,38	21,55	0,05	0,76	533,95	308,58	90,89	8,69
<b>Итого за день</b>		1315	40,09	43,47	173,47	1220,57	0,77	62,73	1,34	1,48	712,25	533,63	163,95	16,86

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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)			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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	219,78	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
174	Каша молочная кукурузная	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,03	189,7	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		535	18,67	18,81	132,19	775,61	0,33	2,92	22,04	0,05	419,98	346,53	217,6	3,6
<b>Обед</b>														
49	Салат "Витаминный"	60	0,9	3,7	6,67	63,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	10,33	0,31
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		776	19,89	27,84	92,77	709,59	0,65	42,25	11,31	2,23	244,63	356,97	147,33	7,05
<b>Итого за день</b>		1311	38,56	46,65	224,96	1485,2	0,98	45,17	33,35	2,28	664,61	703,5	364,93	10,65



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

День: 4

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
<b>Завтрак</b>														
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
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		560	13,39	8,05	122,88	616,61	0,19	20	0,22	0,07	264,08	232,62	70,36	4,63
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0,00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,29	3,38	23,4	148,92	0,12	0,00	0,02	0,01	8,32	99,27	0,46	1,69
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		781	24,71	22,01	111,46	752,03	0,57	19,36	0,1	6,3	257,93	333,36	83,94	6,85
<b>Итого за день</b>		1341	38,1	30,06	234,34	1368,64	0,76	39,36	0,32	6,37	522,01	565,98	154,3	11,48

# **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)			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
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец св, порционно	60	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0,00	0,01	8,5	15	7	0,25
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		540	17,31	18,08	69,25	508,85	0,28	4,34	0,01	0,04	139,2	139,59	57,6	7,35
<b>Обед</b>														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на курином бульоне	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		777	33,98	24,32	115,27	817,49	0,88	30,91	7,12	2,57	334,82	433,78	131,45	8,78
<b>Итого за день</b>		1317	51,29	42,4	184,52	1326,34	1,16	35,25	7,13	2,61	474,02	573,37	189,05	16,13



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		535	14,78	11,92	91,51	530,62	0,23	1,13	0,03	0,02	374,62	252,98	74,9	1,3
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	50/50	7,42	11,7	10,26	175,94	0,05	2,87	0,04	0,36	19,27	85,44	15,46	1,32
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		786	25,77	27,74	105,51	783,62	0,59	33,24	0,08	2,1	258,83	438,64	168,71	8,22
<b>Итого за день</b>		1321	40,55	39,66	197,02	1314,24	0,82	34,37	0,11	2,12	633,45	691,62	243,61	9,52

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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
<b>Завтрак</b>														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
256	Мясо тушеное говядина	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		544	20,73	39,5	65,08	697,04	0,47	5,94	0,00	0,99	136,19	221,24	67,44	8,15
<b>Обед</b>														
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,6	5,2	55,74	0,04	5,7	0,00	0,00	17,68	33,06	7,98	0,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		776	18,55	17,41	90,25	591,44	0,59	55,93	6,75	1,16	276,17	307,05	99,03	11,5
<b>Итого за день</b>		1320	39,28	56,91	155,33	1288,48	1,06	61,87	6,75	2,15	412,36	528,29	166,47	19,65



# **Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд** **Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционнo	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		535	17,15	22,56	89,13	634,98	0,16	9,48	11,03	0,04	395,14	338,55	66,47	4,42
<b>Обед</b>														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		777	30,76	27,9	122,93	864,85	0,93	33	7,28	2,16	327,36	415,66	135,11	8,94
<b>Итого за день</b>		1312	47,91	50,46	212,06	1499,83	1,09	42,48	18,31	2,2	722,5	754,21	201,58	13,36

# **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** **Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
268	Котлеты из мяса говядины с соусом	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Ак	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		540	15,85	23,98	67,17	555,88	0,48	9,2	0,05	0,04	133,56	249,04	121,34	6,44
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на мясном бульоне	200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
260	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0,00	0,00	23,6	117,03	20,27	2
171	Каша перловая с маслом.	150	4,45	4,14	31,75	181,87	0,04	0,00	0,02	0,02	29,54	154,49	20,4	0,91
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		771	29	27,9	107,83	771,85	0,43	27,68	0,07	0,79	239,48	436,93	94,68	6,34
<b>Итого за день</b>		1311	44,85	51,88	175	1327,73	0,91	36,88	0,12	0,83	373,04	685,97	216,02	12,78



# **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)			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
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		540	17,85	13,61	64,38	451,92	0,35	47,4	0,02	0,78	200,41	307,51	104,2	10,18
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на курином бульоне	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		771	25,64	33,33	128,78	919,01	0,6	18,89	1,2	1,3	570,48	318,23	113,8	6,37
<b>Итого за день</b>		1311	43,49	46,94	193,16	1370,93	0,95	66,29	1,22	2,08	770,89	625,74	218	16,55