

Утверждаю:

Директор ООО «КДП ЗДОРОВ И СЫТ»

Волошко
/К. Ю. Волошко /

« 01 » марта 2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ им. Ф.Н. Усоедова
с. Росайкино

Андреева Л. В.
« 01 » марта 2022г.

Родительский комитет

Едигранова Е.Т.
« 01 » марта 2022г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
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	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	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,13	7,28	39,03	250,16	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,94	143,33	170,67	40,14	0,88	46,26	2,82	35,52
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	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	70,32	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		503	14,77	15,58	79,22	516,2	0,18	0,39	1,28	74,03	0,16	408,12	356,83	396,26	74,81	2,25	55,14	6,38	69,09
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
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	50/50	7,04	11,13	10,66	170,97	0,04	0,04	1,87	0,04	0,00	119,68	17,59	74,59	12,88	1,13	37,91	0,65	6,17
202/309	Макаронные изделия отварные с м/сливочным	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	200	0,16	0,16	27,45	111,88	0,01	0,01	1,66	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	70,32	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	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	20,2	26,85	111,69	769,24	0,24	0,43	18,46	183,48	0,41	618,58	131,01	253,16	67,24	5,46	153,75	15,52	49,08
Итого за день		1279	34,97	42,43	190,91	1285,44	0,42	0,82	19,74	257,51	0,57	1026,7	487,84	649,42	142,05	7,71	208,89	21,9	118,17

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	В2	С	А	Д	К	Ca	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																			
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
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	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/Ак	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
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		504	14,39	24,72	57,75	511,16	0,17	0,21	1,76	42,38	0,67	184,68	61,05	222,53	88,61	4,52	72,77	4,43	19,12
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом раст	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0,00	130,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
268	Шницель из мяса говядины с соусом	50/50	8,34	9,6	12,61	170,2	0,09	0,05	1,44	0,04	0,00	117,2	12,7	76,19	14,42	1,39	2,79	0,57	2,94
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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	76	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	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	19,73	23,04	95,77	668,59	0,36	0,56	22,47	180,08	0,4	1201,6	148,78	288,4	91,1	5,8	104,31	12,84	83,04
Итого за день		1275	34,12	47,76	153,52	1179,75	0,53	0,77	24,23	222,46	1,07	1386,28	209,83	510,93	179,71	10,32	177,08	17,27	102,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	В2	С	А	Д	К	Ca	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	Вафли	54	1,84	16,31	34,94	293,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	17,82	1,08	0,27	0,00	0,00	0,00
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
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,03	1,88	19,28	102,16	0,02	0,06	27,46	6,6	0,00	60,59	148,9	39,15	6,09	2,46	3,96	0,88	8,8
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		504	19,14	28,33	140,89	894,94	0,18	0,41	27,91	32,47	0,55	271,46	327,61	304,47	49,53	4,27	52,24	6,82	58,1
Обед																			
49	Салат "Витаминный" с маслом раст	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	83,97	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
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	11,56	1,89	3,66	77,8	0,04	0,03	1,64	2,74	0,00	124,16	12,72	82,79	41,04	0,78	37,89	10,04	57,75
302	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	2,96	23,1	134,35	0,08	0,03	0,00	10,8	0,05	71,78	20,35	91,19	19,7	1,57	70,4	23,06	0,1
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	70,32	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	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	22,72	14,68	97,84	614,67	0,28	0,46	34,66	426,98	2,46	673,13	113,79	304,61	106,99	5,02	184,17	47,65	95,93
Итого за день		1280	41,86	43,01	238,73	1509,61	0,46	0,87	62,57	459,45	3,01	944,59	441,4	609,08	156,52	9,29	236,41	54,47	154,03

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	В2	С	А	Д	К	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																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом рас	60	0,84	3,05	5,11	51,25	0,01	0,02	9,04	0,91	0,00	122,38	25,54	14,46	7,48	0,3	36,49	4,25	0,28
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	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
202/309	Макаронные изделия отварные с м/сливочным	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
883/АК	Кисель	200	0,00	0,00	32,51	128,22	0,00	0,00	12,72	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	70,32	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	17,79	17,54	88,17	579,88	0,14	0,18	23,36	47,55	8,56	305,41	110,22	160,21	31,37	2,43	129,13	11,69	134,09
Обед																			
39/ АК	Салат Степной с кукурузой и м/растительным	60	0,97	6,15	5,49	81,19	0,03	0,02	3,11	300,93	0,00	122,1	18,7	27,75	12,91	0,4	36,74	0,07	13,57
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,51	4,8	9,51	83,03	0,03	0,04	7,69	112,3	0,00	230,23	34,65	39,52	18,43	0,83	39,37	1,76	17,77
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
198	Горох отварной	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	96,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5
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	70,32	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	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	30	26,26	106,56	778,17	0,58	0,54	15,06	453,37	0,42	1078,34	210,51	419,11	129,72	7,82	205,14	26,37	166,76
Итого за день		1317	47,79	43,8	194,73	1358,05	0,72	0,72	38,42	500,92	8,98	1383,75	320,73	579,32	161,09	10,25	334,27	38,06	300,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

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	В2	С	А	Д	К	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																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	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
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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
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	70,32	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	14,92	18,81	67,52	499,14	0,27	0,3	17,07	35,77	0,18	895,2	123,94	205,04	63,28	3,88	101,21	7,53	139,11
Обед																			
70	Огурец порционно	25	0,2	0,03	0,4	2,67	0,01	0,01	1,25	0,01	0,00	35,25	5,75	6	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	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
291	Плов с цыпленком	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,65	124,3	0,00	0,00	0,08	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	70,32	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	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		686	20,31	21,71	113,98	732,76	0,25	0,47	10,14	434,8	0,33	631,05	128,07	278,37	80,81	3,85	183,51	16,94	174,04
Итого за день		1226	35,23	40,52	181,5	1231,9	0,52	0,77	27,21	470,57	0,51	1526,25	252,01	483,41	144,09	7,73	284,72	24,47	313,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

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	В2	С	А	Д	К	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	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00
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	261,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	32,51	128,22	0,00	0,00	12,72	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	70,32	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		510	13,96	12,91	109,68	608,95	0,26	0,29	13,37	36	8,56	331,34	317,06	298,78	86,56	2,85	48,96	18,03	56,05
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом рас	60	0,84	3,05	5,11	51,25	0,01	0,02	9,04	0,91	0,00	122,38	25,54	14,46	7,48	0,3	36,49	4,25	0,28
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	50/50	7,04	11,13	10,66	170,97	0,04	0,04	1,87	0,04	0,00	119,68	17,59	74,59	12,88	1,13	37,91	0,65	6,17
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
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	70,32	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	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	47,09	25,11	103,71	727,62	0,33	0,52	36,81	276,03	4,4	834,41	125,88	334,95	128,93	6,12	209,7	18,19	142,97
Итого за день		1296	61,05	38,02	213,39	1336,57	0,59	0,81	50,18	312,03	12,96	1165,75	442,94	633,73	215,49	8,97	258,66	36,22	199,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный 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	В2	С	А	Д	К	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
268	Биточки из мяса говядины с соусом	50/50	8,34	9,6	12,61	170,2	0,09	0,05	1,44	0,04	0,00	117,27	15,94	76,84	14,61	1,41	37,99	0,57	2,94
202/309	Макаронные изделия отварные с м/сливочным	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
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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		544	17,48	19,4	79,83	563,98	0,19	0,16	6,2	20,43	0,51	227,61	75,09	175,61	39,82	3,92	93,67	2,42	26,11
Обед																			
62	Салат из моркови 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
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
259	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	11,32	14,75	20,31	259,27	0,14	0,13	11,38	2,22	0,00	718,54	22,26	151,25	36,71	2,29	51,01	0,34	34,95
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	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	19,43	20,86	81,67	591,37	0,31	0,54	28,99	1318,64	0,33	1183,22	117,9	300,24	100,99	5,39	114,31	15,13	92,26
Итого за день		1270	36,91	40,26	161,5	1155,35	0,5	0,7	35,19	1339,07	0,84	1410,83	192,99	475,85	140,81	9,31	207,98	17,55	118,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

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	В2	С	А	Д	К	Ca	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																			
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
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,75	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32
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	14,01	17,35	94,38	590,3	0,18	0,43	1,17	70,29	0,32	421,94	270,06	307,01	75,61	2,22	54,98	6,49	73,97
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консерв и м/ растительного	60	1,85	3,28	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
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	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
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	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
171	Каша перловая с маслом	150	2,91	3,52	20,16	120,44	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,47	16,95	95,02	11,77	0,56	52,8	10,99	0,12
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,33	0,06	28,9	117,66	0,02	0,01	0,06	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	70,32	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	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	21,35	20,58	102,39	676,89	0,32	0,46	12,39	240,13	1,9	673,35	114,87	342,04	77,07	4,78	164,66	27,98	174,11
Итого за день		1276	35,36	37,93	196,77	1267,19	0,5	0,89	13,56	310,42	2,22	1095,29	384,93	649,05	152,68	7	219,64	34,47	248,08

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	В2	С	А	Д	К	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																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
291	Плов с цыпленком	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
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	16,6	22,49	88,7	624,03	0,13	0,24	25,05	266,34	2,2	381,59	105,2	204,89	57,31	2,73	184,07	8,41	159,59
Обед																			
ПР	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	18	10	0,00	155	35	17	11	0,01	0,3	0,1	150,3
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	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	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,45	111,88	0,01	0,01	1,66	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	70,32	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	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		817	20,57	16,42	101,74	637,05	0,4	0,59	39,83	557,36	0,53	1583,61	172,11	375,96	121,36	4,93	236,77	22,32	619,7
Итого за день		1317	37,17	38,91	190,44	1261,08	0,53	0,83	64,88	823,7	2,73	1965,22	277,31	580,85	178,67	7,66	420,84	30,73	779,29

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	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																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	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
268	Котлеты из мяса говядины с соусом	50/50	8,33	9,1	12,53	165,34	0,09	0,05	1,4	0,04	0,00	115,75	12,42	75,68	14,3	1,38	2,77	0,56	2,67
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
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	70,32	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	16,15	16,72	67,27	484,23	0,25	0,24	10,22	135,14	0,16	413	68	218,89	96,99	5,04	111,96	8,43	21,15
Обед																			
67	Винегрет овощной с маслом рас	60	0,7	6,1	3,94	73,46	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
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
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	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
304	Рис отварной	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	200	0,38	0,00	30,65	124,3	0,00	0,00	0,08	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	70,32	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	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	20,17	29,17	118,03	815,46	0,28	0,42	8,11	307,37	0,4	609,88	161,27	329,01	95,15	5,06	217,58	13,25	67,77
Итого за день		1311	36,32	45,89	185,3	1299,69	0,53	0,66	18,33	442,51	0,56	1022,84	229,27	547,9	192,14	10,1	329,54	21,68	88,92