

Согласовано _____
Директор ООО «ККПН-ЗАПАД»
«ККПН-Запад»
Для документов №1
/М.В. Юдина /
« 31 » октября 2022 г.



Примерное двухнедельное меню
рациона питания для детей 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Самарской области
БОЛЬШЕЧЕРНИГОВСКОГО РАЙОНА

Директор ГБОУ СОШ п. Мугижевский _____
Борисова И.И. /
« 31 » октября 2022 г.
Родительский комитет Алексеева И.В.
« 31 » октября 2022 г.



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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																			
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
171/Акт	Каша гречневая с мясом тушеным, *	200	15,88	10,75	41,76	342,54	0,32	0,00	1	0,00		0,00	28,78	291,12	152,9	5,86			
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																			
		490	19,1	11,1	78,47	505,5	0,38	0,14	3,88	1152,3	0,09	163,68	61,05	349,48	182,82	7,36	3,84	1,86	39,03
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	Тестели тушеные в соусе "	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
202/308	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
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 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																			
		776	19,37	30,64	113,04	805,47	0,37	0,44	18,76	183,48	0,41	548,99	130,28	260,4	62,7	5,36	152,63	15,65	57,72
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	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
1	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
Итого за день																			
		1267	38,67	41,78	195,55	1329,37	0,77	0,58	23,44	1335,78	0,5	712,67	194,13	612,68	247,12	13,28	156,47	17,51	96,75

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая 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																			
175	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	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84
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	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,64	285,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96	51,41
Обед																			
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
102/Акс	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
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
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	70,32	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 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		771	23,03	22,78	115,01	757,63	0,31	0,52	28,3	191,06	2,43	699,57	172,06	351,71	89,7	6,25	219,8	55,5	147,87
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		1474	35,24	34,72	189,56	1211,29	0,45	0,82	33,26	249,87	2,55	1003,21	471,15	676,71	152,46	8,65	251,81	60,46	199,28

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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б Ж У				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
21	Салат из соленых огурцов с луком речным.	60	0,51	3,06	1,4	35,18	0,01	0,01	1,33	1,46	0,00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
312	Пюре картофельное с маслом.	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
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	12,8	14,31	62,59	430,49	0,26	0,27	13,54	23,65	5,92	879,82	192,69	208,29	66,5	3,21	105,28	7,76	254,6
Обед																			
45	Салат из белокочанной 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
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	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	Плов с мясом.	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79
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	70,32	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 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	18,54	29,41	109,62	747,68	0,44	0,49	20,31	410,39	1,83	685,73	117,49	310,13	80,01	4,61	193,01	17,13	103,73
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1370	31,72	44,1	181,52	1220,35	0,72	0,78	37,65	436,89	7,75	1784,75	323,56	527,51	153,95	9,63	299,96	25,14	365,02

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

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Неделя: 1										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
№ 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	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																													
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,	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29										
202/308	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	70,32	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	16,19	22,65	98,83	656,05	0,38	0,17	19,3	25,71	8,56	229,57	141,38	178,35	35,33	3,63	59,82	2,2	47,8										
Обед																													
67	Винегрет овощной.	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										
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18										
97/59	Колбаса отварная с соусом..	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00										
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37										
200	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 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		821	29,12	27,48	112,03	815,54	0,73	0,48	13,57	323,34	0,33	1145,64	180,52	442,79	131,36	8,18	168,23	19,54	70,33										
Витаминизация																													
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69										
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69										
Итого за день		1461	45,69	50,51	220,17	1513,77	1,13	0,67	36,67	351,9	8,89	1594,41	335,28	630,23	174,13	13,62	229,72	21,99	124,82										

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																			
70	Огурец порционно...	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3			
90/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
125	Картофель отварной,	150	2,98	3,81	22,93	137,93	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
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	14,98	14,3	58,47	422,59	0,22	0,26	15,41	42,12	0,16	932,62	71,48	201,77	57,1	3,36	97,52	7,81	155,46
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью:	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
304	Рис отварной с 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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	70,32	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 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	19,27	26,4	122,92	797,78	0,45	0,47	14,36	333,16	0,43	428,43	161,79	302,87	82,6	4,97	169,49	13,6	70,76
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		1517	35,25	40,7	199,59	1296,37	0,69	0,73	33,77	375,28	0,59	1361,05	247,27	518,64	147,7	8,93	267,01	21,41	226,22

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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
	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
202/20308	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
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
Итого за Завтрак		540	15,56	23,46	82,19	602,56	0,11	0,11	25,4	23,04	2,24	112,02	78,42	179,16	35,61	2,98	55,68	1,84	21,81
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0,00	119,44	24,62	16,14	8,93	0,31	36,63	3,73	3,57
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	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 тушеные в соусе "	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	152,91	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
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	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 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	47,1	29,23	109,3	784,28	0,49	0,54	17,99	392,02	2,33	847,68	129,27	362,56	138,9	7,02	209,61	18,22	159,04
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	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
Итого за день		1327	62,86	52,73	195,53	1405,24	0,62	0,65	44,19	415,06	4,57	959,7	210,49	544,52	176,11	10,56	265,29	20,06	180,85

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

День: вторник										Категория: 7-11 лет									
Неделя: 2										Минеральные вещества (мг)									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	30/30	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
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	35	2,66	0,28	17,22	82,04	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
		500	23,4	18,66	91,71	631,62	0,31	0,49	1,04	39,99	0,27	487,28	271,38	422,36	110,52	4,01	55,44	18,65	68,68
Итого за Завтрак																			
	Обед																		
67	Винегрет овощной	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
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
268	Шницель из мяса с соусом.	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
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
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	70,32	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 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
		771	19,44	26,83	120,19	795,64	0,48	0,51	10	376,08	1,93	755,18	117,73	373,55	77,5	5,15	187,08	28,46	91,12
Итого за Обед																			
	Витаминизация																		
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
	Итого за Витаминизацию	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
	Итого за день	1471	43,84	45,49	230,1	1503,26	0,81	1	15,04	416,07	2,2	1242,46	403,11	809,91	196,02	9,76	242,52	47,11	159,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: среда
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
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 с сахаром., Котлеты из птицы с соусом.	60 50/50	0,75 8,28	0,06 9,63	6,96 11,32	31,38 165,07	0,03 0,09	0,04 0,07	2,88 1,67	115,2 16,02	0,00 0,02	115,2 86,24	15,61 22,2	31,68 66,33	21,89 13,29	0,41 0,93	2,88 36,87	0,06 4,64	31,68 82,46
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
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	70,32	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	14,91	13,61	101,97	589,93	0,18	0,22	17,44	1187,52	8,58	275,63	100,58	191,24	63,66	2,32	146,97	6,54	150,17
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	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
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	464,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое с мясом тушеным.	50/150	11,14	14,61	25,43	277,99	0,16	0,00	26,5	0,06		0,00	28,82	168,64	40,55	2,49			
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	70,32	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 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	18,68	24,49	92,53	665,5	0,31	0,42	172,45	491,9	0,33	439,09	126,1	295,63	87,92	5,19	61,73	16,62	33,92
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1366	33,97	38,48	203,81	1297,61	0,51	0,66	193,69	1682,27	8,91	933,92	240,06	495,96	159,02	9,32	210,37	23,41	190,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б Ж У				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье,...	60	4,5	7,08	44,64	261,6	0,05	0,00	0,00	0,00		0,00	17,4	54	12	1,26			
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступенным*	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	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		500	22,62	20,47	150,96	879,87	0,21	0,45	0,97	39,14	0,52	372,85	298,29	396,09	79,93	3,61	55,88	7,1	73,07
Обед																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью.	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
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, тушенная 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 с м/сливоч.	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
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01
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 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	20,72	19,85	94,36	639,23	0,37	0,57	33,81	848,27	0,52	1451,16	155,74	385,08	123,74	4,81	272,38	22,17	478,8
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		1477	44,34	40,32	263,52	1595,1	0,6	1,02	38,78	887,41	1,04	1824,01	488,03	795,17	211,67	9,02	328,26	29,27	551,87

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

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																			
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
289	Рис овощное из птицы.	200	14,48	16,89	18,12	273,51	0,15	0,16	11,07	439,16	0,00	645,3	36,44	164,08	41,52	1,85	43,17	7,98	185,86
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		494	17,78	21,23	52,52	463,51	0,19	0,28	13,91	441,23	0,44	834,92	110,01	214,13	61,2	3,71	118,04	10,14	204,6
Обед																			
70	Омлет порционно...	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3			
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.	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	70,32	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 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	20,59	23,18	126,03	791,84	0,53	0,45	7,6	190,4	0,4	558,93	166,87	321,58	88,22	5,35	181,77	13,15	67,39
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1365	38,75	44,79	187,86	1297,53	0,74	0,75	25,31	634,48	0,84	1613,05	290,26	544,8	156,86	10,87	301,48	23,54	278,68