

Утверждено:

Директор

ООО "КДН "Здоровье и СЫТ"



/К.Ю. Волошико /

Согласовано:

Директор школы

« 1 » января 2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 1 » января 2023 г.



[Signature]

[Signature]

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся с 1 - 4 классе
общеобразовательных учреждений**

**Самарской области
ПОХВИСТНЕВСКОГО РАЙОНА**

6/10/23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реч.	Прим. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	5	4		7	В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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	0,00	
268	Биточки из мяса с соусом.	100	7,1	13,41	12,36	194,06	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45	15,45	
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	14,46	
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	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	7,35	
Итого за Завтрак																					
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	31,68	
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	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	13,93	
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	42,79	
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	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	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	4,35	
Итого за Обед																					
Итого за день																					
1266		1266	34,43	49,66	187,85	1346,96	0,77	0,7	24,08	1655,88	0,53	795,1	174,45	487,83	124,33	8,73	224,21	17,48	140,18	140,18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ рецепт	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																				
57	Салат из редьки*	60	1,05	3,71	3,87	56,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	1,7	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64	
259	Жаркое поддомашнему*	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,45	24,57	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	163,81	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		500	17,6	27,39	68,53	585,56	0,47	0,41	26,93	15,51	0,12	1010,07	169,45	307,66	76,89	4,3	93,59	4,53	75,69	
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	Суп картофельный с фасолью и зеленью	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 с соусом,	100	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 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		771	21,03	26,57	120,82	802,68	0,51	0,54	28,05	245,49	2,44	641,01	159,43	351,53	84,48	6,68	170,36	50,86	59,24	
Итого за день		1271	38,63	53,96	189,35	1388,24	0,98	0,95	54,99	261	2,56	1651,08	328,88	659,19	161,37	10,98	263,95	55,39	134,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прим. блюда, 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				
			4	5	5	6	8	9															10	11	12	13
Завтрак																										
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,56	26,14							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	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	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	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	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	0,6	1,04	124,55	2,57	438,62	268,15	354,33	70,39	3,25	62,74	21,01	90,72							
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	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							
278/753	Тефтели 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							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02		0,00	18,68	207,87	138,25	4,66										
48 (АК)	Компот из яблок + 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 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		786	23,59	31,61	123,67	844,06	0,67	0,46	19,19	250,35	1,83	657,4	133,89	440,37	194,86	8,71	169,51	18	80,18							
Итого за день		1291	42,39	47,17	200,02	1414,21	0,87	1,06	20,23	374,9	4,4	1086,02	402,04	794,7	265,25	11,96	232,25	39,01	170,9							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	4	5	6	8															9
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					
90/АК	Птица, тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	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					
202/306	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					
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	70,5	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	18,02	19,05	89,39	598,42	0,15	0,18	19,44	47,31	8,56	307,8	128,34	172,31	36,94	2,9	95,74	7,77	144,71					
Обед																								
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,67	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67					
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	0,04	5,68	97,13	0,00	310,69	19,32	47,25	17,9	0,77	73,62	0,21	22,05					
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81					
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					
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 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	771	30,38	22,97	111,2	772,04	0,61	0,53	12,33	244,64	0,35	1162,59	175,25	419,91	126,28	7,78	239,5	24,63	168,01					
	Итого за день.	1311	48,4	42,02	200,59	1370,46	0,76	0,71	31,77	291,95	8,91	1470,39	303,59	592,22	163,22	10,68	335,24	32,6	312,72					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y		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																											
62	Салат из моркови с сахаром..	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68								
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								
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								
ГР	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	14,8	20,58	91,11	609,28	0,34	0,26	25,94	1396,1	2,2	271,74	51,77	229,86	60,71	2,77	85,98	2,51	94,27								
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								
278/758	Тефтели тушенные 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								
302/303	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	167,87	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 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								
ГР	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								
ГР	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								
ГР	Хлеб ржано пшеничный	796	48,19	30,4	118,53	836,27	0,44	0,48	17,93	476,99	2,33	178,55	129,43	305,84	69,86	5,49	214,18	16,15	168,9								
Итого за Обед		1296	62,99	50,98	209,64	1445,55	0,78	0,74	43,67	1873,09	4,53	1050,29	181,2	535,72	130,57	8,28	300,16	18,66	253,17								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Пример 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
			4	5	4	5	6	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3						7														
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	0,00	
268	Котлеты из мяса с соусом	100	7,09	12,91	12,28	189,73	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18			
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02		0,00	18,68	207,87	138,25	4,66						
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,06	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	70,5	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																						
544			19,7	24,53	87,12	644,43	0,58	0,18	6,1	81,45	0,47	91,95	71,74	337,61	163,75	7,38	23,65	2,51	23,89			
Обед																						
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,32	92,94	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. калусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,96	13,93			
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	437,71	0,34	0,14	11,36	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65			
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																						
1270			36,91	54,31	174,53	1514,9	1,07	0,74	163,43	575,51	0,8	1129,24	188,12	622,47	239,6	12,15	134,41	19,47	104,46			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прем. 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		
			4	5	4	5	6	6															7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
67	Пенные.....	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	0,00				
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					
PIP	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	18,92	23,59	79,95	747,7	0,33	0,41	1,04	39,99	0,19	464,03	275,18	392,61	110,02	4,33	54,64	17,15	62,55					
Обед																								
67	Венегрет овощной .	60	0,7	6,1	3,94	75,46	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	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	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,00	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18					
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5					
48 (AK)	Компот из яблок + 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					
PIP	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					
PIP	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	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	0,57	10	376,92	1,93	1189,68	171,81	435,35	125,28	8,51	190,21	20,26	109,5					
Итого за день		1276	47,54	51,18	201,68	1611,65	1,17	0,98	11,04	416,91	2,12	1653,71	446,99	827,96	235,3	12,84	244,85	37,41	172,05					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая 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																									
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																									
		540	18,52	13,79	116,12	667,35	0,18	0,47	4,97	42,14	0,52	603,59	294,97	351,96	75,76	4,26	57,64	7,36	80,11						
Обед																									
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61						
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						
295/758	Биточки из птицы с соусом	100	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						
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						
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	96,28	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																									
		771	23,82	24,07	115,43	781,09	0,43	0,5	19,23	1097,06	0,42	738,95	128,95	298,67	91,6	5,75	204,29	17,95	161,09						
Итого за день																									
		1311	42,34	37,86	231,55	1448,44	0,61	0,97	24,2	1139,2	0,94	1342,54	423,92	650,33	167,36	10,01	261,93	25,31	241,2						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прям. пищ. 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							
			4	5	4	5	6	6															7						
Завтрак																													
54	Салат из свежих яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	130,3	39,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1											
590/Ак	Птица тушенная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	143,86	0,04	0,06	1,6	21,64	99,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2											
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	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											
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	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	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		550	18,31	19,08	67,65	0,23	0,29	3,8	36,45	0,19	426,26	95,68	244,01	107,04	5,35	147,85	10,54	134,13											
Обед																													
39	Салат овощной с кукурузой и морковью.	60	0,98	3,76	5,98	0,03	0,02	3,23	300,61	0,00	124,74	17,81	28,74	12,46	0,39	36,96	0,1	15,47											
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	36,78	1,56	22,39											
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55										
312	Пюре картофельное с мяслом.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	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										
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	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	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	24	73,5	19,5	47,4	14,3	1,17	0,00	9,27											
Итого за Обед		777	20,97	19,82	103,44	773,59	0,36	0,57	23,65	859,95	10,51	1461,07	188,75	387,32	121,57	4,58	272,73	22,22	482,05										
Итого за день.		1327	39,28	38,9	171,09	1292,45	0,59	0,86	27,45	896,4	10,7	1887,33	284,43	631,33	228,41	9,93	420,58	32,76	616,18										