Утверждаю:

Директор ООО «ККДП ЗАПАД»

_____/И.В. Юдина /

« 01 » апреля 2022 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ „ОЦ" с. Александровка

_____/ Л.И. Литвинова /

« 01 » апреля 2022 год.

Родительский комитет _____ О.В. Байгушова

« 01 » апреля 2022 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, витаминизации для учащихся (1-4 классов) общеобразовательных учреждений Самарской области

Большеглушицкого района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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	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																			
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 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
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0.00	0.00	5,5	0.00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0.00	14,33
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 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	19,33	30,44	112,98	803,27	0,37	0,43	18,76	169,98	0,34	547,75	129,23	259,15	62,7	5,35	152,63	15,61	57,59
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		1479	31,54	42,38	187,53	1256,93	0,51	0,73	23,72	228,79	0,46	851,39	428,32	584,15	125,46	7,75	184,64	20,57	109

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0.00	0,53	0.00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
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	15,11	26,71	61,07	545,25	0,19	0,21	1,76	28,96	0,6	203,9	59,52	237,84	99,83	4,87	55,36	4,71	20,32
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/Акт	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
1/171	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	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
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	23,97	22,76	106,47	725,83	0,33	0,51	12,3	187,06	0,35	672,57	183,82	363,71	96,3	6,63	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		1475	40,08	49,47	185,74	1347,08	0,54	0,72	18,06	216,02	0,95	876,47	257,34	615,55	204,13	12,1	275,16	60,21	168,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	250,2	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
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	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	15,17	13,69	95,81	574,56	0,2	0,39	1,17	43,29	0,16	406,32	274,14	277,28	61,35	2,48	53,98	5,8	53,89
Обед																			
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0.00	0.00	84,39	22,3	30,64	7,45	0,46	71,93	0,26	15,82
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
259	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0.00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
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	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	18,85	25,09	90,5	637,67	0,33	0,52	22,13	193,18	1,83	1234,12	126,34	295,11	83,49	4,76	206,77	18,94	218,63
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		1436	35,02	38,78	204,51	1288,23	0,55	0,91	27,3	236,47	1,99	1640,44	414,48	586,39	152,84	7,84	260,75	24,74	272,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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
290/АКТ	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 маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0.00	0.00	5,5	0.00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0.00	14,33
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	17,98	18,85	89,33	598,89	0,15	0,17	19,44	33,81	8,49	306,56	127,29	171,06	36,94	2,89	95,74	7,73	144,58
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	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	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0.00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	13,43	4,25	31,32	221,5	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	70,32	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	28,07	27,42	110,99	807,3	0,77	0,52	27,07	185,37	0,33	1078,3	197,87	407,95	124,27	8,55	132,98	21,5	62,81
Витаминизация																			
338	Фрукт	120	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		120	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		1437	46,43	46,65	209,63	1448,37	0,94	0,71	50,31	222,03	8,82	1604,0	338,54	588,1	168,65	13,25	230,39	29,48	214,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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
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
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0.00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
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		540	13,47	13,71	64,68	439,59	0,32	0,23	16,22	47,95	5,5	785,34	167,39	212,43	67,94	3,62	103,41	7,3	248,34
Обед																			
71	Огурец св. порционно	25	0,2	0,03	0,65	5,4	0,01	0.00	2,5	0,02	0.00	0.00	5,75	10,5	3,5	0,15	0.00	0.00	0.00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0.00	391,03	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
9/759	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
304	Рис отварной с маслом растительным	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	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	19,04	19,82	120,18	736,87	0,35	0,4	11,37	226,96	0,4	538,72	139,57	305,07	83,87	4,24	181,7	11,37	63,76
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		1526	33,51	33,53	203,06	1252,46	0,69	0,63	31,59	274,91	5,9	1324,06	320,96	531,5	159,81	8,46	285,11	18,67	312,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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	301,92	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	261,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
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		510	13,96	12,91	109,7	610,83	0,26	0,29	13,54	36	8,56	331,34	317,06	298,78	86,56	2,85	48,96	18,03	56,05
Обед																			
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0.00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
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 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
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0.00	0,53	0.00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
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 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		836	46,68	28,42	114,76	800,05	0,5	0,53	14,13	261,02	2,26	980,77	117,46	355,41	138,49	8,79	157,32	14,74	163,09
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		1546	61,64	41,33	242,66	1486,88	0,78	0,82	31,67	297,02	10,82	1312,1	448,52	668,19	233,05	12,24	206,28	32,77	219,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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 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
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0.00	0.00	5,5	0.00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0.00	14,33
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	16,5	23,34	80,11	593,25	0,37	0,15	6,22	6,93	0,44	128,88	90,96	180,59	35,25	3,95	56,72	1,84	33,33
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
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	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 отварного мяса	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
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	18,08	29,66	78,58	643,95	0,5	0,53	41,14	166,64	0,33	1138,54	121,86	292,18	83,01	5,44	144,81	15,1	73,92
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		1470	35,58	53	176,89	1313,2	0,89	0,68	51,36	173,57	0,77	1267,42	226,82	486,77	126,26	9,99	201,53	16,94	107,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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	292,55	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	590,1	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																			
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	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0.00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/171	Каша перловая с маслом раст	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0.00	0.00	0.00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0.00
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	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	18,04	26,48	110,7	753,51	0,47	0,47	10,06	282,58	1,83	719,2	110,87	327,99	72,07	4,92	165,69	23	87,15
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		1476	33,05	43,83	223,28	1419,61	0,67	0,9	15,23	352,87	2,15	1141,14	394,93	649	155,68	7,74	220,67	29,49	161,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон:Весенне-летний

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		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																			
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
291	Плов с отварным мясом птицы	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
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	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	17,72	21,72	86,32	611,64	0,19	0,21	10,02	305,17	0,12	248,56	66,43	221,67	57,85	2,7	110,33	8,15	152,61
Обед																			
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
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,12	3,98	13,67	84,36	0,07	0,05	5,72	264,72	0.00	325,65	21,36	63,44	21,72	0,79	3,68	2,2	25,17
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
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0.00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
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
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		740	21,06	17,2	117,93	699,68	0,35	0,52	32,25	636,85	8,85	1298,59	147,64	366,8	111,22	4,73	198,88	22,32	470,08
Витаминизация																			
338	Фрукт	120	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		120	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		1360	39,16	39,3	213,56	1353,5	0,56	0,75	46,07	944,87	8,97	1766,35	227,45	597,56	176,51	9,24	310,88	30,72	629,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон:Весенне-летний

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		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
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0.00	0,53	0.00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
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	15,57	23,52	69,72	565,84	0,42	0,27	3,68	1,55	0,12	350,47	96,83	245,1	104,38	5,65	130,25	4,92	38,52
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
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 с маслом растительным	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	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	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,58	158,78	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17	69,31
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		1511	36,95	50,33	207,15	1441,7	0,73	0,69	16,48	488,98	0,52	948,05	269,61	591,22	209,83	11,24	347,59	18,09	107,83