Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

_____ /И.А. Ларионова /

« 01 » марта 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Марьевка

_____ / Внуков В.В. /

« 01 » февраля 2023 год.

Родительский комитет Пантелеева М.Ю.

« 01 » марта 2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для учащихся (1-4 класс) общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 1 **Категория: 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																			
62	Салат из моркови (припущен.) 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
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0.00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
302/171	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			
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	70,5	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	19,72	23,52	80,34	612,19	0,6	0,21	4,72	1152,38	0,09	195,25	58,67	364,09	172,79	7,3	40,52	2,01	53,85
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
279	Тефтели тушеные в соусе	110	8,5	13,2	9,69	197,79	0,05	0.00	3	0,04		17,5	19,22	100,31	17,43	1,43			
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
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	70,5	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		786	21,66	28,92	110,74	796,36	0,25	0,39	19,76	183,48	0,41	516,4	132,64	278,88	71,79	5,76	115,84	14,87	42,91
Итого за день		1326	41,38	52,44	191,08	1408,55	0,85	0,6	24,48	1335,86	0,5	711,65	191,31	642,97	244,58	13,06	156,36	16,88	96,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 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																			
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	14,59	26,14
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	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																			
67	Винегрет 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
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	118,6	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	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
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	22,93	24,23	114,39	805,86	0,32	0,52	28,41	311,25	2,43	690,3	136,21	351,08	88,41	5,93	182,74	55,28	148,51
Итого за день		1276	41,73	39,79	190,74	1376,01	0,52	1,12	29,45	435,8	5	1128,92	404,36	705,41	158,8	9,18	245,48	76,29	239,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 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																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,11	3,87	44,3	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,89	24,35	17,33	12,24	0,69	52,97	0,03	1,64
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	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
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		554	14,08	14,44	69,73	508,77	0,28	0,31	27,17	102,19	5,95	1022,09	107,43	217	73,02	3,67	179,71	8,48	259,18
Обед																			
ПР	Печенье	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
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	80,16	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	10,99	20,19	37,96	368,85	0,28	0,09	3,18	250,1	0.00	93,56	18,93	171,1	32,28	1,71	90,64	0,05	43,18
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	70,5	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		726	21,92	37,77	105,24	976,03	0,49	0,47	11,21	419,46	1,83	562,08	109,94	350,3	84,85	5,58	165,32	12,79	103,84
Итого за день		1280	36	52,21	174,97	1484,8	0,77	0,78	38,38	521,65	7,78	1584,17	217,37	567,3	157,87	9,25	345,03	21,27	363,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 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	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	100	7,1	13,41	12,36	194,05	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
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
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	70,5	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	15,89	22,32	98,24	648,61	0,35	0,2	19,22	105,71	8,59	249,97	119,36	175,98	33,52	3,38	81,49	2,87	52,96
Обед																			
Акт	Салат Степной	60	0,88	6,13	4,52	71,04	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
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
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0.00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
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 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		821	29,61	32,31	113,03	859,27	0,84	0,55	14,79	418,43	0,33	1173,98	156,83	453,62	123,56	8,35	204,75	19,65	87,21
Итого за день		1361	45,5	54,63	211,27	1507,88	1,19	0,75	34,01	524,14	8,92	1423,95	276,19	629,6	157,08	11,73	286,24	22,52	140,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 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																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,88	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
259	Жаркое из птицы	200	11,37	14,8	19,41	298,13	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
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	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	15,11	18,23	55,48	489,03	0,2	0,27	13,11	25,58	0,12	808,94	63,38	187,19	51,92	3,21	61,68	8,38	154,41
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	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
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	147,12	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	70,5	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		777	19,27	26,4	122,92	820,7	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
Итого за день		1277	34,38	44,63	178,4	1309,73	0,65	0,74	27,47	358,74	0,55	1237,3	225,17	490,06	134,52	8,18	231,17	21,98	225,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 2 **Категория: 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
265	Плов с мясом	200	10,99	20,19	37,96	368,85	0,28	0,09	3,18	250,1	0.00	93,56	18,93	171,1	32,28	1,71	90,64	0,05	43,18
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	15,29	25,93	89,48	644,21	0,33	0,22	27,38	254,1	2,2	157,76	61,77	221,3	48,28	2,79	91,92	2,45	52,98
Обед																			
306/197	Фасоль с луком и томатом	60	3,65	3,02	9,18	75,41	0.00	0,08	1,59	0,06	0.00	8,72	85,88	5,12	2,24	0,11	0,17	0,03	21,39
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	25,96	4,96	11,2	102,48	0,07	0,04	5,19	221,02	1,66	307,05	29,87	68,79	20,87	0,64	44,01	0,28	102,11
278/759	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
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	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	70,5	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		796	46,92	30,29	112,07	820,93	0,5	0,6	10,67	315,17	2,07	713,65	184,3	353,9	129,92	6,85	175,84	14,65	166,29
Итого за день		1296	62,21	56,22	201,55	1465,14	0,83	0,82	38,05	569,27	4,27	871,41	246,07	575,2	178,2	9,64	267,76	17,1	219,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 2 **Категория: 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																			
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	4,11	11,35	15,74	181,54	0,04	0,1	0,11	27,03	0,22	30,39	105,11	127,11	7,7	0,47	0,96	1,89	7,6
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	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	18,83	23,54	95,15	668,16	0,32	0,51	1,15	67,02	0,41	494,42	362,89	465,72	105,72	3,54	55,6	19,04	70,15
Обед																			
67	Винегрет 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	0,08	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 (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	70,5	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	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	47,45	51,13	216,88	1532,11	1,16	1,08	11,15	443,94	2,34	1684,1	534,7	901,07	231	12,05	245,81	39,3	179,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 2 **Категория: 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																			
62	Салат из моркови (припущен.) 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
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
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
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	70,5	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	16,75	14,04	97,85	584,94	0,21	0,21	17,44	1193,02	8,58	286,46	102,67	166,73	47,42	2,75	95,43	6,54	140,75
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,88	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
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
259	Жаркое по-домашнему	200	9,66	20,2	20,28	292,33	0,34	0,14	11,23	2,21	0.00	598,93	19,31	157,9	28,36	2,06	50,8	0,34	46,79
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		726	16,85	29,45	82,26	668,03	0,48	0,55	153,29	254,89	0,33	1022,96	110,03	279,35	72,97	4,79	111,46	15,11	74,88
Итого за день		1266	33,6	43,49	180,11	1252,97	0,69	0,76	170,73	1447,91	8,91	1309,42	212,7	446,08	120,39	7,54	206,89	21,65	215,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: 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																			
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
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	70,5	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	15,1	10,51	106,54	581,42	0,15	0,35	4,45	29,17	0,52	452,89	189,13	257,75	52,62	4,1	49,72	5,6	53,89
Обед																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,17	5,94	52,77	0,03	0,03	3,21	300,6	0.00	123,15	19,53	29,06	12,53	0,41	54,56	0,11	15,47
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	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	100	9,85	5,54	5,16	104,74	0,06	0,06	3,09	353,83	10,19	267,49	34,3	148,63	39,89	0,75	127,64	8,8	397,35
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	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
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		776	20,81	19,31	95,08	654,86	0,37	0,59	30,89	838,91	10,59	1511,49	155,79	388,51	122,1	4,8	282,62	22,38	487,73
Итого за день		1316	35,91	29,82	201,62	1236,28	0,52	0,94	35,34	868,08	11,11	1964,38	344,92	646,26	174,72	8,9	332,34	27,98	541,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: 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	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
289	Рагу овощное из птицы	200	14,48	16,89	18,12	289,74	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
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		500	25,56	32,07	63,01	790,15	0,31	0,41	11,59	452,45	0,12	866,31	181,47	350,87	89,79	4,66	52,37	12,14	213,26
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,63	4,59	6,08	63,23	0.00	0,02	2,22	0,5	0.00	131,54	41,96	17,64	9,21	0,83	55,56	0,29	8,19
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	100	7,1	13,41	12,36	194,05	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
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	147,12	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	70,5	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	20,62	27,38	129,24	859,51	0,49	0,5	8,29	267	0,43	654,47	171,32	319,03	89,4	5,63	259	14,11	80,74
Итого за день		1271	46,18	59,45	192,25	1649,66	0,8	0,91	19,88	719,45	0,55	1520,78	352,79	669,9	179,19	10,29	311,37	26,25	294