

Утверждено: ООО «Красноглинский комбинат детского питания»



П.В. Воробьев /

«01» апреля 2022г.

Согласовано:

Директор школы

Воробьев С.А.

20 *04* год.

« *01* »

Родительский комитет

Согласовано

« *01* » 20 *04* год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, витаминизация для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красноглинского района г. Самара

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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																			
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
174	Каша молочная рисовая с м/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	299,74	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
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,03	1,88	19,28	102,16	0,02	0,06	27,46	6,6	0,00	60,59	148,9	39,15	6,09	2,46	3,96	0,88	8,8
ПР	Батон порционн	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	27,6	90	19,5	3,9	0,36	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак																			
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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	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
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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамины	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																			
Полдник																			
406	Пирожки печеные с картошкой	100	6,49	4,17	42,77	255,45	0,1	0,05	3,64	4,94	0,12	261,93	19,54	70,48	17,12	1,03	42,28	3,58	24,69
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
Итого за Полдник																			
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																			
Итого за день																			
		1789	41,38	50,82	287,34	1799,76	0,66	0,74	182,98	420,63	0,52	1022,53	678	692,65	142,48	10,27	265,48	22,35	139,01

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

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

День: 2
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			вещества (г)				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	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	
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	
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	
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		505	16,63	21,9	92,08	632,09	0,33	0,16	14,09	6,57	8,49	166,79	93,47	248,38	99,96	4,54	55,04	4,01	21,06	
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	
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	
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		721	18,41	29,02	80,99	649,15	0,5	0,54	34,85	162,99	0,33	1109,5	121,71	285,92	79,74	5,31	122,94	11,6	82,32	
Полдник																				
410	Ватрушки с повидлом	100	6,2	3,22	61,7	300,58	0,07	0,04	0,64	10,35	0,29	60,26	19,43	54,22	9,31	0,88	37,03	4,5	13,2	
	Кефир.	200	5,8	6,4	8	112,8	0,08	0,34	1,4	44	0,00	0,00	240	180	28	0,2	18	0,00	0,00	
Итого за Полдник		300	12	9,62	69,7	413,38	0,15	0,38	2,04	54,35	0,29	60,26	259,43	234,22	37,31	1,08	55,03	4,5	13,2	
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		1726	48,04	60,54	260,97	1770,62	1	1,08	54,98	223,91	9,11	1336,54	488,61	782,52	225,01	11,53	233,01	20,11	116,58	

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

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	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
			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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0,00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	110	10,51	13,49	1,86	171,29	0,05	0,37	0,16	149,22	3,66	132,29	75,6	161,27	12,3	1,83	51,83	22,48	44,66
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	Батон порционнно	40	3,08	1,2	21,16	107,76	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	36,8	120	26	5,2	0,48	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		500	17,8	18,62	62,29	488,34	0,17	0,53	6,68	166,99	3,66	686,48	327,22	302,72	56,22	6,1	62,39	24,63	81,44
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
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
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
1/198	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
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	29,78	26,25	107,02	757,89	0,61	0,54	13,6	316,16	0,36	186,31	184,08	414,9	126,63	8,35	240,18	26,25	165,46
Полдник																			
424/Ак	Булочка Витушка	100	7,45	13,1	50,56	349,94	0,08	0,05	0,00	11,79	0,33	75,38	16,22	62,38	9,97	0,89	25,77	5,41	16
386	Снежок	200	5,4	5	21,6	158,4	0,06	0,26	1,8	44	0,06	0,00	242	188	30	0,2	18	0,00	40
Итого за Полдник		300	12,85	18,1	72,16	508,34	0,14	0,31	1,8	55,79	0,39	75,38	258,22	250,38	39,97	1,09	43,77	5,41	56
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		1776	61,43	62,97	259,67	1830,57	0,94	1,38	26,08	538,94	4,41	1948,1	783,52	982	230,82	16,14	346,34	56,29	302,9

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	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																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	0,16	1,94	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,73	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	16,47	22,13	59,53	503,14	0,14	0,22	8,43	263,08	0,47	258,11	69,65	213,54	56,8	2,87	145,62	8,11	153,65
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
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
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		777	17,92	27,96	115,37	780,7	0,19	0,42	14,9	1109,96	0,4	486,31	180,57	305,35	97,69	4,58	184,37	12,96	81,55
Полдник																			
АКТ	Плюшка Московская	100	7,8	8,25	52,47	315,33	0,09	0,04	0,04	5,14	0,12	85,55	23,42	65,28	11,39	0,86	37,18	4,6	16,28
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 Полдник		300	8,8	8,25	70,67	391,33	0,11	0,04	4,04	5,14	0,12	85,55	37,42	79,28	19,39	1,46	37,18	4,6	16,28
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		1701	43,57	58,72	254,88	1717,35	0,46	0,7	31,17	1381,04	0,99	1049,1	301,02	607,26	181,32	10,72	368,84	25,92	258,17

Сезон: Весенне-летний
Школьники 1-4 классы

Неделя: 1

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда реп.	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			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		
39		Салат овощной с кукурузой и морковью	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		
268		Биточки из мяса с соусом	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		
202/308		Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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		
376		Чай с сахаром	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 пшеничный	540	16,18	21,68	80,04	576,7	0,39	0,17	4,37	306,77	0,09	238,97	82,47	182,91	38,19	3,87	93,33	1,88	44,18		
Итого за Завтрак																						
Обед			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		
52		Салат из свежкл отварной	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,06	6	165,45	0,00	333	21,81	61,74	19,95	0,89	74,02	1,33	44,02		
103		Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	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		
234		Котлеты рыбные с соусом	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		
1/312		Пюре картофельное с маслом растительным	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		
387		Напиток из смородины	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 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		
ПР		Хлеб ржаной	781	18,8	19,21	106,87	683,3	0,39	0,55	39,93	174,46	7,82	325,94	248,92	300,67	99,29	5,11	251,18	18,22	305,1		
Итого за Обед																						
Полдник			100	6,37	6,02	38,29	232,82	0,08	0,04	7,47	4,93	0,12	166,27	31,87	59,15	14,18	0,9	41,12	6,99	13,16		
406		Пирожки печеные с капустой	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		
388		Напиток из плодов шиповника	300	6,69	6,16	62,67	332,88	0,09	0,07	137,47	91,73	0,12	170,87	44,27	62,55	17,38	1,22	41,12	6,99	13,16		
Итого за Полдник																						
Витаминизация			200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00		
389		Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00		
Итого за Витаминизация			1821	42,67	47,05	267,78	1668,88	0,89	0,79	185,77	572,96	8,03	1735,78	389,66	560,13	162,86	10,8	385,63	27,09	362,44		
Итого за день																						

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

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

День: 6
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			вещества (г)				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																			
6	Бутерброд с колбасой п/к	20/30	5,58	7,12	14,76	145,52	0,07	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	17,8	64,7	9,6	0,87	0,96	1,8	7,35
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	250/5	7,13	7,28	39,03	250,12	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,94	143,33	170,67	40,14	0,88	46,26	2,82	35,52
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Батон порционн	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	27,6	90	19,5	3,9	0,36	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		535	18,63	18,63	94,23	619,15	0,27	0,39	1,17	43,7	0,16	435,72	361,63	355,96	80,61	3,03	55,14	6,38	69,09
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
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
278/758	Тефтели тушеные в соусе	60/50	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
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 витами	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		796	48,97	32,79	108,48	822,98	0,58	0,52	14,36	381,04	2,26	749,6	113,79	394,04	141,52	7,58	177,07	14,62	161,42
Полдник																			
415	Крендель сахарный	100	6,73	13,89	57,63	382,45	0,08	0,05	0,00	11,79	0,33	70,41	14,18	58,42	9,09	0,85	12,66	5	14,5
385	Молоко кипяченое	200	5,4	5,6	8,6	106,4	0,06	0,24	1,04	26,4	0,00	242,36	211,2	156,6	24,36	0,18	15,84	3,52	35,2
Итого за Полдник		300	12,13	19,49	66,23	488,85	0,14	0,29	1,04	38,19	0,33	312,77	225,38	215,02	33,45	1,03	28,5	8,52	49,7
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		1831	80,73	70,91	287,14	2006,98	1,01	1,2	20,57	462,93	2,75	1498,01	714,8	979,02	263,58	12,24	260,71	29,52	280,21

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

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Ж	У	Y														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
188	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	216,9	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	0,00	0,00	0,00
	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
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	Батон порционно	40	3,08	1,2	21,16	107,76	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	36,8	120	26	5,2	0,48	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		500	22,9	20,38	150,02	875,49	0,27	0,36	0,97	39,16	0,43	394,28	404,52	399,29	82,63	3,74	54,92	5,3	57,1
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
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
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
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		776	18,75	25,83	96,08	691,09	0,33	0,39	21,03	177,99	0,4	410,37	136,8	307,78	88,13	4,6	202,14	14,81	52,24
Полдник																			
406	Пирожки печеные с картошкой	100	6,49	4,17	42,77	255,45	0,1	0,05	3,64	4,94	0,12	261,93	19,54	70,48	17,12	1,03	42,28	3,58	24,69
386	Ряженка	200	6	12	8,2	164,8	0,04	0,00	0,6	0,08	0,00	0,00	248	184	28	0,2	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		300	12,49	16,17	50,97	420,25	0,14	0,05	4,24	5,02	0,12	261,93	267,54	254,48	45,12	1,23	42,28	3,58	24,69
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		1776	55,14	62,38	315,27	2062,83	0,76	0,8	30,24	222,17	0,95	1066,58	822,86	975,55	223,88	10,17	299,34	23,69	134,03

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			вещества (г)				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																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,19	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
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
377	Чай с лимоном б/с	200/3,5	0,22	0,05	0,16	2,02	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,73	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	12,49	16,89	50,28	406,62	0,26	0,27	12,09	32,72	6,01	793,15	161,39	183,79	58,14	2,94	103,57	7,97	250,76
Обед																			
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0,00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	3,35	4,14	17,36	120,1	0,07	0,06	4,32	175	0,29	242,57	23,07	53,35	15,92	0,8	20,54	2,63	23,32
274	Зразы рубленные мясные с соусом	50/50	6,84	12,41	12,31	188,29	0,21	0,08	2,05	8,46	0,26	52,32	21,98	85,61	10,45	1,32	48,2	1,93	17,13
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
Акт	Напиток фруктовый	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01	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 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		861	18,69	21,76	116,32	736,14	0,43	0,52	23,22	187,96	0,88	789,62	120,98	318,75	72,42	7,42	125,14	26,97	62,72
Полдник																			
426	Сдоба Выборгская	100	6,49	17,69	57,16	413,81	0,08	0,02	0,13	0,05	0,00	65,67	13,2	49,89	9,29	0,75	21,96	3,33	12,2
386	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,08	0,34	1,4	44	0,00	0,00	240	180	28	0,2	18	0,00	0,00
Итого за Полдник		300	12,29	24,09	65,16	526,61	0,16	0,36	1,53	44,05	0,00	65,67	253,2	229,89	37,29	0,95	39,96	3,33	12,2
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		1865	44,47	62,74	249,96	1745,37	0,87	1,15	40,84	264,73	6,89	1648,44	549,57	746,43	175,85	11,91	268,67	38,27	325,68

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

День: 9
Неделя: 2

Неделя: 2

№ 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																					
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		
259	Овощи тушеные с мясом птицы	200	11,18	15,52	17,26	253,44	0,14	0,13	10,88	431,39	0,00	608,86	33,82	138,39	38,42	1,64	60,12	5,9	147,04		
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	15,46	19,6	55,8	461,53	0,2	0,28	25,91	431,69	0,12	857,5	77,21	188,57	59,99	3,52	96,76	8,33	158,48		
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		
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		
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 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		
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		777	21,07	29,31	121,22	829,79	0,51	0,44	12,42	170,82	1,83	615,28	141,88	292,38	70,85	5,53	95,61	12,74	89,58		
Полдник																					
406/47	Пирожок печеный с яблоками	100	6,03	2,91	53,72	264,94	0,13	0,02	1,35	4,22	0,13	83,32	18,46	54,5	11,45	1,41	1,1	0,94	4,13		
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		
Итого за Полдник		300	6,35	3,05	78,1	365	0,14	0,05	131,35	91,02	0,13	87,92	30,86	57,9	14,65	1,73	1,1	0,94	4,13		
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		1697	43,26	52,34	264,43	1698,5	0,87	0,79	173,48	696,38	2,08	1779,9	263,33	547,94	152,93	12,59	195,14	22,26	258,88		

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

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4 классы

День: 10
Неделя: 2

№ реп.	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																			
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
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
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																			
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
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
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
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																			
Полдник																			
	Ватрушка с творогом	100	9,66	9,94	30,86	251,7	0,07	0,13	0,23	13,17	0,3	75,03	71,92	113,6	8,93	0,71	3,32	4,29	14,53
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
Итого за Полдник																			
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																			
Итого за день																			