

Утверждаю:

Директор ООО «ККТЦ»

/П.В. Воробьев /

« 05 » ноября 2021г.

«Красноглинский комбинат детского питания»

Согласовано:

Директор школы

« 23 » ноября

2021 год.

Родительский комитет

« 23 » ноября

2021 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся 1-4 классов
(витаминация)
общеобразовательных учреждений
Красноглинского района
г. Самара**

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	-C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школыники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
338	Апельсины,	200	1,98	0,00	18	80	0,08	120	0,00	0,1	68	46	26	0,6
Итого за Витаминация		200	1,98	0,00	18	80	0,08	120	0,00	0,1	68	46	26	0,6
Итого за день		200	1,98	0,00	18	80	0,08	120	0,00	0,1	68	46	26	0,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
ПР	Груша.	180	1,72	0,54	17,1	80,14	0,04	9	0,00	0,02	34,2	28,8	21,6	4,14
Итого за Витаминация		180	1,72	0,54	17,1	80,14	0,04	9	0,00	0,02	34,2	28,8	21,6	4,14
Итого за день		180	1,72	0,54	17,1	80,14	0,04	9	0,00	0,02	34,2	28,8	21,6	4,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминализация														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
Итого за Витаминализация		150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
Итого за день		150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/л	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация														
		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день														
		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1-	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
338	Апельсины,	200	1,98	0,00	18	80	0,08	120	0,00	0,1	68	46	26	0,6
Итого за Витаминация		200	1,98	0,00	18	80	0,08	120	0,00	0,1	68	46	26	0,6
Итого за день		200	1,98	0,00	18	80	0,08	120	0,00	0,1	68	46	26	0,6

Сезон: Осенне-зимний

Сезон. Школьники 7-11 лет

Категория:

День: 8

Неделя: 2

Сборник рецептов										Категория: Школьники 7-11 лет		Минеральные вещества (мг)							
День: 8																			
Неделя: 2																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
2																			
Витаминация	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8						
Сок фруктовый 200 г. т/л	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8						
Витаминация	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники 7-11 лет

День: 9

Неделя: 2

Неделя: 2															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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Витаминация																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

[illegible]