

Утверждено:

Директор ООО «ККДП ЗАПАД»

И.В. Юдина /

« 01 » октября 2024 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ п.с. Воскресенский

Виктор

Мушкова О.А.

« 01 » октября 2024 г.

Родительский комитет

А.А. Жуковская ИР

« 01 » октября 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся  
детей 1-4 класс**

**общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большечерниговского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
<b>Завтрак</b>																			
2	Бутерброд с повидлом	60	5,21	6,47	62,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
286/АК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,65	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	19,46
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,03	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,69	7,55	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>544</b>	<b>23,48</b>	<b>26,28</b>	<b>143,41</b>	<b>934,53</b>	<b>0,59</b>	<b>0,3</b>	<b>2,64</b>	<b>96,09</b>	<b>0,54</b>	<b>319,92</b>	<b>63,48</b>	<b>359,47</b>	<b>164,03</b>	<b>6,02</b>	<b>60,94</b>	<b>6,15</b>	<b>38,74</b>
<b>Витаминизация</b>																			
АК1	Компот из свежзамороженных ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,3</b>	<b>7,68</b>	<b>32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,84	4,31	8,73	80,28	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 квашеной капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,89	0,62	59,46	3,66	13,93
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,93	31,28	154,19	39,02	1,32	108,86	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	32,01	132,8	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,66	66,8	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>726</b>	<b>25,58</b>	<b>20,91</b>	<b>110,31</b>	<b>745,97</b>	<b>0,21</b>	<b>0,46</b>	<b>18,49</b>	<b>438,11</b>	<b>0,33</b>	<b>530,47</b>	<b>162,11</b>	<b>283,98</b>	<b>64,71</b>	<b>3,97</b>	<b>169,3</b>	<b>20,39</b>	<b>165,39</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>49,83</b>	<b>47,49</b>	<b>261,4</b>	<b>1712,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,76</b>	<b>21,13</b>	<b>534,21</b>	<b>0,87</b>	<b>850,39</b>	<b>230,87</b>	<b>643,45</b>	<b>248,74</b>	<b>12,04</b>	<b>230,24</b>	<b>26,54</b>	<b>204,13</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
209	Яйцо вареное	60	7,82	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	89,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,78</b>	<b>19,25</b>	<b>72,58</b>	<b>568,88</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>1,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,83</b>	<b>521,22</b>	<b>285,69</b>	<b>433,13</b>	<b>100,58</b>	<b>4,19</b>	<b>65,2</b>	<b>33,36</b>	<b>100,21</b>
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	110,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	0,08	0,33	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнедли куриные с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	188,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,68	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>27,03</b>	<b>34,26</b>	<b>104,72</b>	<b>300,51</b>	<b>0,3</b>	<b>0,45</b>	<b>6,48</b>	<b>162,96</b>	<b>0,43</b>	<b>483,73</b>	<b>101,21</b>	<b>268,19</b>	<b>59,65</b>	<b>4,96</b>	<b>194,11</b>	<b>16,12</b>	<b>144,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1291</b>	<b>49,81</b>	<b>53,51</b>	<b>177,3</b>	<b>1369,39</b>	<b>0,57</b>	<b>1,1</b>	<b>7,52</b>	<b>296,53</b>	<b>3,26</b>	<b>1004,95</b>	<b>386,9</b>	<b>701,32</b>	<b>160,23</b>	<b>9,15</b>	<b>259,31</b>	<b>49,48</b>	<b>245,11</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: I

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 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	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	3,82	120,85	0,00	129,1	24,78	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	165,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	40,96	84,62	28,89	1,07	60,23	0,75	37,94
378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,55	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,5	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>14,52</b>	<b>13,58</b>	<b>73,69</b>	<b>563,85</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>19,69</b>	<b>167,6</b>	<b>10,36</b>	<b>1091,6</b>	<b>161,05</b>	<b>307,28</b>	<b>83,34</b>	<b>3,29</b>	<b>217,29</b>	<b>17,57</b>	<b>440,28</b>
<b>Витаминизация</b>																			
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,28	20,76	88,2	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
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>130</b>	<b>86,8</b>	<b>0,00</b>	<b>4,6</b>	<b>12,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
Акт	Салат Степной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	20,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
355	Солянка по домашнему	0,10/200/5	4,12	7,96	6,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,36	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
199	Пюре из овощей с м/растит.	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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 ожено пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	68,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>796</b>	<b>29,35</b>	<b>33,93</b>	<b>113,42</b>	<b>879,22</b>	<b>0,76</b>	<b>0,56</b>	<b>10,16</b>	<b>221,61</b>	<b>1,85</b>	<b>174,41</b>	<b>460,54</b>	<b>126,35</b>	<b>8,61</b>	<b>133,23</b>	<b>20,45</b>	<b>101,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1551</b>	<b>44,55</b>	<b>48,19</b>	<b>207,77</b>	<b>1531,27</b>	<b>1,02</b>	<b>0,97</b>	<b>159,85</b>	<b>476,01</b>	<b>12,21</b>	<b>2206,34</b>	<b>347,66</b>	<b>771,22</b>	<b>212,89</b>	<b>12,22</b>	<b>350,52</b>	<b>38,02</b>	<b>541,74</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
<b>Завтрак</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,7	6,72	52,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	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
202/308	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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	200	0,00	0,00	30,96	118,62	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14,75	20,54	82,66	579,83	0,11	0,12	16,33	25,54	8,56	217,79	131,6	173,1	34,83	3,26	128,87	2,13	34,68
<b>Обед</b>																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,58	1152	0,00	115,2	15,61	31,65	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
100	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	13,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
270	Котлеты "Московские"	100	15,49	11,55	8,69	167	0,24	0,08	1,36	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	228,52	16,88	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,66	60,6	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
<b>Итого за Обед</b>		771	32,56	21,6	103,23	734,03	0,65	0,61	10,3	407,5	0,43	796,71	94,7	414,16	191,14	8,14	137,49	15,68	95,99
<b>Итого за день</b>		1311	47,31	42,14	185,89	1313,86	0,76	0,73	26,63	433,0	8,99	1014,5	226,5	587,26	225,97	11,42	266,36	17,81	130,97

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ блюд	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,06	7,18	3,83	0,75	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>17,3</b>	<b>11,32</b>	<b>67,67</b>	<b>633,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>16,39</b>	<b>440,8</b>	<b>0,15</b>	<b>936,29</b>	<b>74,86</b>	<b>203,8</b>	<b>61,02</b>	<b>5,09</b>	<b>43,39</b>	<b>10,79</b>	<b>196,59</b>
<b>Витаминизация</b>																			
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	27,9	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
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>30,9</b>	<b>27,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>7,68</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>51,33</b>	<b>6,17</b>	<b>3,91</b>	<b>2,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>2,88</b>
<b>Обед</b>																			
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	200/5/1	1,6	4,89	9	11,15	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,92	39,33	1,73	17,38
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,56	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,05	5,37	38,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,89
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	14,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,68	66,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>776</b>	<b>19,68</b>	<b>28,7</b>	<b>115,95</b>	<b>815,02</b>	<b>0,46</b>	<b>0,5</b>	<b>14,35</b>	<b>371,08</b>	<b>0,43</b>	<b>707,1</b>	<b>143,14</b>	<b>322,25</b>	<b>98</b>	<b>5,44</b>	<b>116,56</b>	<b>13,57</b>	<b>69,79</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1521</b>	<b>37,32</b>	<b>40,15</b>	<b>214,52</b>	<b>1476,68</b>	<b>0,7</b>	<b>0,84</b>	<b>38,42</b>	<b>812,84</b>	<b>0,58</b>	<b>1693,72</b>	<b>224,19</b>	<b>535,96</b>	<b>161,52</b>	<b>10,86</b>	<b>163,43</b>	<b>24,45</b>	<b>269,25</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 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	В2	С	А	Д	К	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
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,03	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
266	Котлеты из мяса с соусом	100	8,94	13,99	10,73	196,35	0,24	0,08	1,38	60,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,5	0,81	52,8	16,27	0,12
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>544</b>	<b>18,29</b>	<b>25,07</b>	<b>115,05</b>	<b>804,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,21</b>	<b>1,94</b>	<b>94,93</b>	<b>0,54</b>	<b>164,57</b>	<b>65,41</b>	<b>301,74</b>	<b>45,92</b>	<b>4,39</b>	<b>76,47</b>	<b>18,79</b>	<b>24,29</b>
<b>Витаминизация</b>																			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,3</b>	<b>7,68</b>	<b>32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,86	36,24	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
388/624	Уха рыбацкая	15/200/1	4,85	21,28	9,84	307,66	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	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
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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	200	0,16	0,16	27,38	114,6	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>22,33</b>	<b>51,25</b>	<b>99,24</b>	<b>923,97</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>17,72</b>	<b>144,33</b>	<b>0,41</b>	<b>733,95</b>	<b>116,98</b>	<b>293,06</b>	<b>70,53</b>	<b>5,36</b>	<b>139,35</b>	<b>22,75</b>	<b>120,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>41,29</b>	<b>76,62</b>	<b>221,97</b>	<b>1760,17</b>	<b>0,61</b>	<b>0,64</b>	<b>19,66</b>	<b>239,26</b>	<b>0,95</b>	<b>898,52</b>	<b>187,69</b>	<b>594,8</b>	<b>116,45</b>	<b>9,8</b>	<b>215,82</b>	<b>41,54</b>	<b>145,21</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категории: Дети 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	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,08	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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	35	2,68	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	6,58
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,46</b>	<b>19,01</b>	<b>86,06</b>	<b>637,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,55</b>	<b>1,1</b>	<b>72,09</b>	<b>0,5</b>	<b>478,23</b>	<b>418,4</b>	<b>424,15</b>	<b>95,74</b>	<b>3,33</b>	<b>55,42</b>	<b>11,8</b>	<b>66,02</b>
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,65	0,13	10,67
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,68	158,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,83	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	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	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,8	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	38	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,38	5,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>796</b>	<b>24,91</b>	<b>42,19</b>	<b>111,37</b>	<b>969,78</b>	<b>0,45</b>	<b>0,58</b>	<b>15,43</b>	<b>369,46</b>	<b>0,47</b>	<b>555,75</b>	<b>112,99</b>	<b>245,54</b>	<b>66,31</b>	<b>4,86</b>	<b>131,45</b>	<b>17,19</b>	<b>59,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1296</b>	<b>46,37</b>	<b>61,2</b>	<b>206,43</b>	<b>1597,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1,13</b>	<b>16,53</b>	<b>441,55</b>	<b>0,97</b>	<b>1033,98</b>	<b>531,39</b>	<b>669,69</b>	<b>162,05</b>	<b>8,19</b>	<b>189,87</b>	<b>28,99</b>	<b>125,94</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 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	В2	С	А	Д	К	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
<b>Завтрак</b>																			
63	Салат из моркови (припуск) и кураги	60	0,92	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,64	35,91	24,95	0,51	2,6	0,06	30,8
097/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,05	0,00	2,51	0,16		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/309	Макаронные изделия твердые	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	46,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,06	29,85	123,2	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	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,5	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16,45	13,21	86,7	535,31	0,24	0,16	5,6	153,74	1,68	357,65	89,19	190,19	57,94	2,86	58,59	1,98	83,46
<b>Витаминизация</b>																			
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,66	0,28	20,76	88,2	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
<b>Итого за Витаминация</b>		200	0,66	0,28	20,76	88,2	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
<b>Обед</b>																			
ПР	Зеленый горошек, кукуруза порционно	50	1,06	0,18	3,7	23,04	0,03	0,00	2,52	15,6		0,00	12,4	20,6	6,4	0,33			
62	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	36,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,36
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	60,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
002/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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
<b>Итого за Обед</b>		776	23,84	26,32	117	816,75	0,61	0,6	12,18	344,22	0,43	878,72	149,64	418,75	193,49	8,67	100,24	17,13	58,84
<b>Итого за день</b>		1516	40,97	39,81	224,43	1440,26	0,86	0,79	147,78	1584,8	2,09	1240,9	251,19	612,34	254,63	11,85	159,83	19,11	142,32

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-14 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
<b>Завтрак</b>																			
Акт	Салат Стальной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	25,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
291	Плов из птицы	200	16,95	18,47	35,73	305,33	0,08	0,09	2,77	281,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	106,88	5,66	139,76
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	6,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,24</b>	<b>14,58</b>	<b>91,76</b>	<b>592,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>19,63</b>	<b>493,6</b>	<b>8,52</b>	<b>342,09</b>	<b>97,32</b>	<b>206,48</b>	<b>56,11</b>	<b>2,3</b>	<b>146,85</b>	<b>8,15</b>	<b>187,09</b>
<b>Обед</b>																			
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	0,56	37,73	0,09	27,61
113	Суп-лапша домашняя с цуккини и зеленью	10/200/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	116,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/слизоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,68	1,07	60,23	0,75	37,94
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,88	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	16,8	1,58	0,00	12,36	5,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>811</b>	<b>27,85</b>	<b>23,89</b>	<b>96,63</b>	<b>760,73</b>	<b>0,4</b>	<b>0,67</b>	<b>20,13</b>	<b>262,84</b>	<b>10,65</b>	<b>1149,8</b>	<b>153,4</b>	<b>416,5</b>	<b>123,93</b>	<b>5,18</b>	<b>217,76</b>	<b>24,94</b>	<b>476,15</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1311</b>	<b>49,09</b>	<b>38,47</b>	<b>188,39</b>	<b>1373,17</b>	<b>0,55</b>	<b>0,9</b>	<b>38,76</b>	<b>756,44</b>	<b>19,17</b>	<b>1491,89</b>	<b>250,72</b>	<b>622,98</b>	<b>180,04</b>	<b>7,48</b>	<b>364,61</b>	<b>53,09</b>	<b>645,24</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 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	В2	С	А	D	К	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,28	7,04
138	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	45,56	2,86	30,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,68	7,19	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,27</b>	<b>8,73</b>	<b>98,74</b>	<b>575,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>4,45</b>	<b>25,24</b>	<b>0,41</b>	<b>449,96</b>	<b>187,91</b>	<b>253,54</b>	<b>52,36</b>	<b>4,04</b>	<b>49,28</b>	<b>4,92</b>	<b>52,67</b>
<b>Витаминизация</b>																			
Акт	Напиток фруктовый - С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	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
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>30,9</b>	<b>127,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>7,68</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>51,33</b>	<b>6,17</b>	<b>3,91</b>	<b>2,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>2,88</b>
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	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
98	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,18	0,74	38,78	1,56	22,39
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,95	7,51	172,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,63	0,09	32,01	132,8	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,43	1,02	12,85	66,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>726</b>	<b>22,13</b>	<b>24,97</b>	<b>93,15</b>	<b>731,92</b>	<b>0,32</b>	<b>0,55</b>	<b>29,93</b>	<b>207,62</b>	<b>0,33</b>	<b>1259,78</b>	<b>155,17</b>	<b>302,18</b>	<b>87,75</b>	<b>4,6</b>	<b>136,9</b>	<b>24,48</b>	<b>206,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1466</b>	<b>35,74</b>	<b>33,83</b>	<b>222,79</b>	<b>1434,84</b>	<b>0,48</b>	<b>0,9</b>	<b>41,96</b>	<b>233,82</b>	<b>0,74</b>	<b>1771,0</b>	<b>349,25</b>	<b>559,63</b>	<b>142,61</b>	<b>8,97</b>	<b>186,63</b>	<b>29,49</b>	<b>292,09</b>