

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

/П.В. Воробьев /

« 08 » октября 2025 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

пос. Юсуповский

*[Signature]*

/ Попова О.В. /

« 08 » октября 2025 год.

Родительский комитет

*[Signature]*

« 08 » октября 2025 год.

*[Signature]*

**Основное двухнедельное меню рациона  
питания для учащихся детей 1-4 класс  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большечерниговского района**

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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              | 3,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                               | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 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           | 8,28                    | 11,86 | 36,96  | 282,53                               | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,03                    | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |  |
| 382                     | Какао с молоком                | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58  | 85,36                                | 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  | 118,49                               | 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> |                                | 505             | 19,3                    | 18,7  | 83,75  | 587,5                                | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,38                    | 419,27 | 421,7  | 92,74 | 3,19 | 55,68  | 12,1  | 75,86  |  |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                | 60              | 1,64                    | 7,1   | 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   |  |
| 388/624                 | Уха рыбацкая                   | 15/200/1        | 3,58                    | 7,53  | 14,49  | 191,08                               | 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  |  |
| 291                     | Филе из птицы                  | 200             | 15,09                   | 11,6  | 34,72  | 270,72                               | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,63 | 0,00 | 180,99                    | 31,28  | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,56  | 139,76 |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0,66                    | 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 ржаной пшеничный          | 30              | 2,4                     | 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   |       |        |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 736             | 25,80                   | 27,65 | 117,25 | 822,50                               | 0,25          | 0,48 | 13,09 | 278,08 | 0,33 | 536,43                    | 144,32 | 316,91 | 87,06 | 4,04 | 156,07 | 24,13 | 239,98 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1241            | 45,05                   | 46,34 | 201,00 | 1410,00                              | 0,6           | 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 106,7                     | 563,59 | 738,61 | 179,8 | 7,23 | 211,65 | 36,23 | 315,84 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |              |               |              |               |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                         |                                        |                 | 5                       | Ж            | У             |                                      | В1            | В2          | С           | А             | Р           | 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>          |                                        |                 |                         |              |               |                                      |               |             |             |               |             |                           |               |               |               |              |               |              |               |
|                         | Печенье                                | 60              | 1,72                    | 5,26         | 20,69         | 188,97                               | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00                      | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе         | 100             | 6,63                    | 6,75         | 4,55          | 100,76                               | 0,05          | 0,09        | 1,77        | 30,71         | 0,00        | 139,15                    | 24,51         | 106,26        | 15,12         | 0,96         | 37,7          | 7,95         | 152,22        |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 5,01                    | 5,09         | 21,56         | 110,75                               | 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         |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25         | 8,23          | 106                                  | 0,00          | 0,01        | 0,00        | 0,3           | 0,00        | 23,56                     | 4,66          | 7,18          | 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>19,3</b>             | <b>19,8</b>  | <b>72,67</b>  | <b>587,5</b>                         | <b>0,3</b>    | <b>0,31</b> | <b>1,77</b> | <b>45,37</b>  | <b>0,16</b> | <b>414,15</b>             | <b>58,03</b>  | <b>320,01</b> | <b>147,58</b> | <b>6,25</b>  | <b>75,93</b>  | <b>13,38</b> | <b>174,14</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        | 116,53                    | 18,01         | 20,2          | 8,91          | 0,39         | 36,85         | 0,13         | 10,67         |
| 116/АК                  | Томатный суп жарчо с курицей и зеленью | 15/200/1        | 5,87                    | 8,69         | 16,93         | 142,74                               | 0,09          | 0,03        | 0,78        | 0,02          | 0,00        | 29,84                     | 8,54          | 55,99         | 9,32          | 0,57         | 46,55         | 0,04         | 13,01         |
| 168/АК                  | Биточки из мяса с соусом               | 100             | 9,66                    | 5,28         | 10,1          | 164,56                               | 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         |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р      | 150             | 5,52                    | 4,52         | 26,45         | 168,45                               | 0,06          | 0,01        | 0,00        | 19            | 0,07        | 57,12                     | 16,66         | 49,22         | 7,42          | 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 ржаной пшеничный                  | 30              | 2,4                     | 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>736</b>      | <b>25,88</b>            | <b>26,06</b> | <b>113,03</b> | <b>813,03</b>                        | <b>0,5</b>    | <b>0,48</b> | <b>6,32</b> | <b>219,68</b> | <b>0,44</b> | <b>437,43</b>             | <b>91,89</b>  | <b>276,84</b> | <b>55,73</b>  | <b>6,49</b>  | <b>162,49</b> | <b>12,09</b> | <b>58,12</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | <b>1326</b>     | <b>46,1</b>             | <b>45,8</b>  | <b>185,7</b>  | <b>1400,53</b>                       | <b>0,8</b>    | <b>0,79</b> | <b>8,09</b> | <b>265,05</b> | <b>0,6</b>  | <b>851,58</b>             | <b>149,72</b> | <b>596,85</b> | <b>203,31</b> | <b>11,74</b> | <b>238,42</b> | <b>25,47</b> | <b>242,26</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенно-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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 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   |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным соусом     | 100             | 9,75                    | 9,21 | 9,67  | 127                                  | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18                    | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 304                     | Рис отварной с молочным                 | 150             | 5,53                    | 4,32 | 56,68 | 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  | 23,88  |
| 377                     | Чай с лимоном                           | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02 | 15,2  | 97                                   | 0,00          | 0,01 | 0,55  | 1,39   | 0,35  | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 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> |                                         | 544             | 18,6                    | 15,8 | 79,95 | 566,21                               | 0,13          | 0,23 | 10,27 | 43,49  | 10,65 | 486,45                    | 124,21 | 281,11 | 74,58  | 2,52 | 209,65 | 15,87 | 419,54 |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                         |      |       |                                      |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                           | 60              | 0,92                    | 3,71 | 5,55  | 60                                   | 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 и зеленью | 200/1           | 4,75                    | 9,2  | 15,03 | 159,83                               | 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  |
| 280                     | Рагу овощное из птицы                   | 200             | 11,8                    | 11,4 | 30,54 | 223,4                                | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00  | 637,47                    | 30,14  | 160,65 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 348                     | Компот из кураги                        | 200             | 0,78                    | 0,05 | 27,63 | 114,8                                | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 89,96  | 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              | 2,4                     | 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>    |                                         | 721             | 23,1                    | 25,7 | 106,1 | 705,65                               | 0,35          | 0,57 | 21,95 | 884,53 | 0,33  | 1461,2                    | 129,64 | 326,98 | 108,51 | 5,2  | 154,35 | 18,9  | 224,3  |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | 1265            | 41,7                    | 41,5 | 186   | 1271,86                              | 0,48          | 0,8  | 32,22 | 928,02 | 10,98 | 1947,65                   | 253,85 | 308,09 | 183,09 | 7,72 | 364    | 34,77 | 643,84 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: I

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Мg     | 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                     | 4,88 | 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   |
| 243/758                 | Сосиски отварные с томатным соусом  | 100             | 6,15                    | 7,46 | 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 с м/р   | 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  |
| 383/Ак                  | Кисель                              | 200             | 4,75                    | 2,59 | 18,56 | 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> |                                     | 580             | 19,3                    | 19,8 | 73,34 | 564,49                                    | 0,12          | 0,12 | 18,09 | 28,04  | 8,56 | 315,76                    | 101,86 | 164,53 | 33,26  | 4,35  | 57,44  | 2,1   | 33,65  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| Б3                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 60              | 0,52                    | 2,72 | 8,71  | 38,45                                     | 0,04          | 0,05 | 2,85  | 134,06 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 355                     | Соплянка по домашнему               | 0/10/200/5      | 6,23                    | 9,96 | 10,01 | 210,53                                    | 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  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100             | 9,3                     | 7,05 | 14,66 | 141,35                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96  | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             | 5,01                    | 6,00 | 24,56 | 110,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,85  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66                    | 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 ржаной пшеничный               | 30              | 2,4                     | 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>    |                                     | 796             | 27                      | 27,2 | 117,3 | 781,5                                     | 0,43          | 0,63 | 9,96  | 195,34 | 0,4  | 846,82                    | 153,28 | 462,08 | 200,08 | 8,18  | 81,47  | 22,88 | 221,93 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1376            | 46,2                    | 47   | 190,6 | 1345,99                                   | 0,55          | 0,75 | 28,05 | 223,38 | 8,96 | 1162,58                   | 255,14 | 626,61 | 233,34 | 12,53 | 138,91 | 24,98 | 255,58 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: I

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Вафли                                                 | 60              | 0,82                    | 5,15  | 16,32 | 155,06                               | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 259                     | Жаркое из птицы                                       | 200             | 14,05                   | 11    | 20,28 | 209,15                               | 0,15          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95  | 60,65  | 7,51  | 172,17 |
| 348                     | Компот из кураги                                      | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63 | 114,8                                | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,98  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                        | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52 | 108,49                               | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 45,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | 505             | 19,2                    | 19,8  | 83,75 | 587,5                                | 0,24          | 0,33 | 14,38 | 99,91  | 0,15 | 1040,15                   | 85,16  | 228,53 | 65,77  | 3,26  | 62,25  | 10,51 | 184,42 |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 46                      | Салат из белокачанной капусты с яблоком               | 60              | 0,07                    | 3,05  | 6,7   | 54,06                                | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 82                      | Барщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1         | 5,47                    | 5,7   | 12,31 | 151,34                               | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                              | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73 | 195,36                               | 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  |
| 199                     | Пюре из бобовых с м/растит                            | 150             | 9,29                    | 3,5   | 30,36 | 184,56                               | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,67   | 0,00 | 527,29                    | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 55,07  | 8,39  | 19,21  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                          | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85 | 35,26                                | 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              | 2,43                    | 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              | 2,4                     | 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>    |                                                       | 776             | 27                      | 27,7  | 117,3 | 769,2                                | 0,8           | 0,55 | 17,1  | 425,68 | 0,36 | 958,5                     | 199,79 | 425,93 | 128,19 | 8,7   | 120,04 | 23,25 | 70,11  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | 1281            | 46,2                    | 47,4  | 201   | 1356,7                               | 1,04          | 0,88 | 31,48 | 525,58 | 0,51 | 1998,65                   | 284,95 | 654,46 | 193,98 | 11,96 | 182,29 | 33,76 | 254,53 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                                    |                 |                         |              |              |                                      |               |             |              |               |             |                           |               |               |              |             |               |              |               |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                               | 60              | 2,15                    | 6,24         | 5,54         | 110,12                               | 0,1           | 0,00        | 0,7          | 0,3           |             | 0,00                      | 22,86         | 64,33         | 22,98        | 1,5         |               |              |               |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч         | 200/5           | 7,84                    | 8,41         | 45,64        | 282,74                               | 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         |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200             | 3,26                    | 1,25         | 8,23         | 106                                  | 0,00          | 0,01        | 0,00         | 0,3           | 0,00        | 20,58                     | 4,66          | 7,18          | 3,63         | 0,76        | 0,00          | 0,00         | 0,00          |
| ГР                      | Хлеб пшеничный                                     | 35              | 3,2                     | 1,36         | 15,9         | 88,84                                | 0,12          | 0,00        | 0,06         | 0,00          |             | 0,00                      | 81            | 26,1          | 9,9          | 1,08        |               |              |               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | <b>500</b>      | <b>16,45</b>            | <b>17,26</b> | <b>75,31</b> | <b>587,5</b>                         | <b>0,39</b>   | <b>0,17</b> | <b>1,28</b>  | <b>27,3</b>   | <b>0,07</b> | <b>263,6</b>              | <b>238,67</b> | <b>303,46</b> | <b>98,46</b> | <b>4,86</b> | <b>45,44</b>  | <b>12,99</b> | <b>35,15</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |              |              |                                      |               |             |              |               |             |                           |               |               |              |             |               |              |               |
| ГР                      | Икра кабачковая                                    | 60              | 1,64                    | 7,1          | 8,73         | 80,28                                | 0,01          | 0,00        | 4,2          | 0,00          | 0,30        | 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         | 4,11                    | 4,75         | 7,9          | 129,1                                | 0,04          | 0,04        | 11,15        | 164,45        | 0,00        | 248,08                    | 34,77         | 37,23         | 16,69        | 0,62        | 59,46         | 3,66         | 13,93         |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе                     | 100             | 6,83                    | 6,75         | 4,55         | 100,76                               | 0,05          | 0,09        | 1,77         | 30,71         | 0,00        | 139,15                    | 24,51         | 106,26        | 15,12        | 0,06        | 37,7          | 7,95         | 152,22        |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                         | 150             | 5,53                    | 4,32         | 36,68        | 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         | 23,88         |
| 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          |
| ГР                      | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,43                    | 0,3          | 14,64        | 81,02                                | 0,00          | 0,09        | 0,00         | 0,00          | 0,09        | 27,9                      | 12            | 19,5          | 4,2          | 0,33        | 0,96          | 1,8          | 7,35          |
| ГР                      | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30              | 2,4                     | 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>776</b>      | <b>23,1</b>             | <b>24,4</b>  | <b>113</b>   | <b>782,06</b>                        | <b>0,22</b>   | <b>0,49</b> | <b>19,07</b> | <b>208,68</b> | <b>0,41</b> | <b>627,11</b>             | <b>131,23</b> | <b>309,18</b> | <b>86,04</b> | <b>4,86</b> | <b>152,28</b> | <b>22,82</b> | <b>204,55</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | <b>1276</b>     | <b>39,6</b>             | <b>41,7</b>  | <b>188,4</b> | <b>1369,56</b>                       | <b>0,61</b>   | <b>0,66</b> | <b>20,35</b> | <b>235,98</b> | <b>0,48</b> | <b>890,71</b>             | <b>369,9</b>  | <b>612,64</b> | <b>184,5</b> | <b>9,72</b> | <b>197,72</b> | <b>35,81</b> | <b>239,7</b>  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |                                               |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 46                      | Салат из белокачанной капусты с яблоком       | 60              | 0,07                    | 3,06  | 5,7   | 54,06                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 207                     | Макаронь, запеченные с сыром                  | 200             | 15,3                    | 14,49 | 25,52 | 282,15                                    | 0,13          | 0,00 | 0,1   | 0,05   |      | 0,00                      | 83,82  | 102,86 | 15,72  | 1,36 |        |       |        |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                   | 200             | 0,66                    | 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   |
| ЛР                      | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52 | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,5    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | 500             | 19,3                    | 18    | 83,75 | 587,5                                     | 0,18          | 0,13 | 4,34  | 192,56 | 0,12 | 101,27                    | 155,29 | 149,33 | 30,83  | 2,15 | 2,26   | 3,76  | 16,43  |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75                      | Икра свекольная                               | 60              | 1,42                    | 0,06  | 13,72 | 111,18                                    | 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   |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1         | 3,87                    | 7,63  | 13,8  | 160,43                                    | 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  |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                       | 100             | 9,66                    | 7,28  | 17,1  | 144,56                                    | 0,05          | 0,04 | 2,13  | 2,03   | 0,02 | 123,09                    | 19,01  | 77,49  | 34,35  | 0,83 | 37,84  | 8,03  | 48,94  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч                  | 150             | 3,05                    | 7,19  | 15,48 | 137,25                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24                    | 40,96  | 84,62  | 29,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                  | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85 | 35,26                                     | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ЛР                      | 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   |
| ЛР                      | Хлеб ржано пшеничный                          | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,65 | 56,6                                      | 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             | 23,2                    | 23,8  | 117,3 | 736,3                                     | 0,48          | 0,58 | 27,74 | 184,23 | 0,42 | 1238,04                   | 170,49 | 326,23 | 95,92  | 5,68 | 139,73 | 14,36 | 97,24  |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | 1276            | 42,4                    | 41,8  | 201   | 1323,8                                    | 0,66          | 0,71 | 32,08 | 376,79 | 0,54 | 1339,31                   | 325,74 | 475,56 | 126,79 | 7,81 | 142,01 | 18,12 | 113,67 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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>          |                                        |                 |                         |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71  | 38,45                                | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,00 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                  | 200             | 11,8                    | 11,4  | 30,54 | 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             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 106                                  | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 1,68   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52 | 118,49                               | 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> |                                        | 500             | 19,3                    | 15,8  | 67    | 486,34                               | 0,23          | 0,33 | 15,25 | 571,86 | 0,12 | 864,54                    | 77,64  | 229,64 | 76,74  | 3,58  | 47,11  | 9,99  | 217,89 |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                         |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Бинегрет 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  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками и зеленью  | 200             | 2,65                    | 3,02  | 14,94 | 104,36                               | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18                    | 16     | 44,95  | 14,35  | 0,68  | 48,91  | 1,75  | 21,26  |
| 297/759                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 9,28                    | 11,08 | 11,37 | 179,4                                | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59  |        |       |        |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56 | 110,75                               | 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  | 18,25  | 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              | 2,4                     | 1,02  | 12,56 | 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>    |                                        | 770             | 23,4                    | 27,7  | 110,2 | 731,99                               | 0,48          | 0,55 | 9,31  | 374,82 | 0,57 | 962,71                    | 136,62 | 413,25 | 199,75 | 7,96  | 123,95 | 16,58 | 58,2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1270            | 42,6                    | 43,5  | 177,2 | 1218,33                              | 0,71          | 0,88 | 24,56 | 946,68 | 0,69 | 1827,24                   | 214,26 | 642,89 | 276,49 | 11,54 | 171,1  | 26,57 | 276,09 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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                     | 4,88 | 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  |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена       | 200/5           | 7,82                    | 9,03 | 31,78 | 253,45                                    | 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 |
| 383/Акт                 | Кисель                                     | 200             | 4,75                    | 2,59 | 18,56 | 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> |                                            | 535             | 15,4                    | 16,8 | 74,78 | 500,09                                    | 0,15          | 0,24 | 17,41  | 36,04  | 8,55 | 426,03                    | 177,79 | 166,11 | 44,43  | 3,05 | 46,76  | 4,32  | 47,75 |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |
| Акт                     | Салат Степной                              | 60              | 0,92                    | 3,71 | 5,55  | 60                                        | 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 |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленым | 200/5/1         | 3,43                    | 4,75 | 10,53 | 118,98                                    | 0,06          | 0,04 | 7,65   | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,50  | 18,09 |
| Акт                     | Бигус с соевый                             | 200             | 13,2                    | 17,6 | 38,36 | 292,23                                    | 0,06          | 0,00 | 75,36  | 0,11   |      | 0,00                      | 112,71 | 143,48 | 42,15  | 2,18 |        |       |       |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                | 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  | 6,00  |
| 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              | 2,4                     | 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>    |                                            | 726             | 23,1                    | 27,7 | 102,5 | 705,03                                    | 0,24          | 0,42 | 220,13 | 471,67 | 0,33 | 493,68                    | 198,58 | 281,52 | 91,7   | 5,1  | 111,26 | 12,75 | 42,52 |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1261            | 38,5                    | 44,5 | 177,3 | 1205,12                                   | 0,39          | 0,66 | 237,54 | 507,71 | 8,89 | 919,71                    | 376,37 | 447,63 | 136,13 | 8,15 | 158,02 | 17,07 | 90,27 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 57                      | Салат из редьки                          | 60              | 1,05                    | 3,66 | 3,87  | 46,62                                     | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93                    | 25,96  | 17,64  | 12,33  | 0,7   | 70,56  | 0,03  | 1,64   |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,83                    | 8,04 | 16,73 | 125,61                                    | 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  |
| 002/17                  | Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 5,01                    | 6,09 | 24,65 | 110,75                                    | 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  |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 200             | 3,26                    | 1,25 | 8,23  | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,56                     | 4,65   | 7,18   | 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> |                                          | 540             | 18,6                    | 19,3 | 66,03 | 470                                       | 0,51          | 0,32 | 16,41 | 94,7   | 0,19 | 506,11                    | 70,33  | 312,98 | 153,02 | 7,2   | 131,5  | 6,17  | 39,02  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 2,95 | 3,88  | 31,72                                     | 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   |
| 113                     | Суп-паша домашняя с щиппенком, зеленью   | 10/200/1        | 5,63                    | 8,31 | 17,03 | 212,9                                     | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |
| 259                     | Жаркое из птицы                          | 200             | 14,05                   | 11   | 29,28 | 209,15                                    | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95  | 60,65  | 7,51  | 172,17 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,66                    | 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 ржаной пшеничный                    | 30              | 2,4                     | 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>    |                                          | 731             | 26,7                    | 23,7 | 100,5 | 734,19                                    | 0,3           | 0,5  | 24,02 | 162,94 | 0,33 | 939,13                    | 143,83 | 302,22 | 76,92  | 4,52  | 98,35  | 22,72 | 187,29 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1271            | 45,3                    | 43   | 168,5 | 1204,19                                   | 0,81          | 0,82 | 40,43 | 257,64 | 0,52 | 1445,24                   | 214,16 | 614,3  | 229,94 | 11,72 | 229,85 | 28,89 | 226,31 |