



Утверждено:  
 Директор ООО «КИП ЗДОРОВ И СЫТ»  
 К. Ю. Соскова /  
 « 01 » ноября 2024г.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ  
 Ванина Н.В. /  
 « 20 » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год.

Родительский комитет \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год.

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

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Масса порции			вещества (г)				В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
		Б	Ж	У	Б	Ж	У																					
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	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3	0,00	22,86	64,36	22,98	1,5													
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	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									
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	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	5,89	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	19,25	19,75	83,75	587,5	0,59	0,3	2,64	96,09	0,54	319,92	68,46	359,47	164,03	8,02	60,94	6,15	38,74									
<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>	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>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									
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	7,9	79,94	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									
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76									
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 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>	726	23,82	27,65	100,5	729,36	0,21	0,46	18,49	438,11	0,33	530,47	162,11	283,98	84,71	3,97	169,3	20,39	165,39									
	<b>Итого за день</b>	1470	43,74	47,7	191,93	1348,86	0,8	0,76	21,13	534,2	0,87	850,39	230,87	643,45	248,74	12,04	230,24	26,54	204,13									

# 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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции		вещества (г)					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
		Б	Ж	У	Б	Ж	У														
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	1,56	1,95	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		
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	8,84	12,58	12,36	194,04	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		
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	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	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>		550	16,77	19,75	71,2	587,5	0,41	0,34	20,58	219,97	0,22	860,3	97,26	215,19	55,38	3,8	120,96	8	66,62		
<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	36,85	0,13	10,67		
116/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	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		
301	Кнели куриные с соусом	100	8	5,84	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	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	27,88	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>		786	26,08	27,65	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,21	268,19	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9		
<b>Итого за день</b>		1336	42,85	47,4	175,92	1388,01	0,71	0,79	27,06	382,93	0,65	1344,0	198,47	483,38	115,03	8,76	315,07	24,12	211,52		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04	
181	Каша молочная манная с м/сливочным	200/5	5,75	6,27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18	
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	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	16,95	17,11	67,75	525,92	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	66,06	3,08	62,88	22,17	88,24	
<b>Витаминизация</b>																				
388	Напиток из плодов шиповника + 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>		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>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	
355	Солянка по домашнему	10/10/200/	3,67	8,33	6,52	112,15	0,08	0,04	4,95	1,01	0,00	181,58	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95	0,16	14,24	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	7,72	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 бобовых с м/растит.	150	11,01	6,49	33,36	184,56	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	25,18	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 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>		791	26,79	27,65	108,59	822,5	0,8	0,56	10,15	218,4	1,85	1081,24	169,91	459,25	124,32	8,56	132,44	20,44	103,06	
<b>Итого за день</b>		1496	44,42	45,04	197,1	1436,62	0,97	1,21	141,19	438,77	4,68	1520,0	1453,32	793,14	183,58	11,96	195,32	42,61	191,3	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
																				4
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	1,3	3,7	6,72	62,34	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	
243/758	Соусики отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	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	15,4	19,75	82,66	579,83	0,11	0,12	16,33	25,54	8,56	217,79	131,8	173,1	34,83	3,28	128,87	2,13	34,88	
<b>Обед</b>																				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	2,16	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	
103	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	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58	
270	Котлеты "Московские"	100	9,88	11,55	8,69	171	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	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	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	
АКТ	Компот из свежемороженых ягод*	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	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 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>		771	26,95	23,7	103,23	705,03	0,65	0,61	10,3	1407,51	0,43	796,71	94,7	414,16	191,14	8,14	137,49	15,68	95,99	
<b>Итого за день</b>		1311	42,35	43,45	185,89	1284,86	0,76	0,73	26,63	1433,01	8,99	1014,5	226,5	587,26	225,97	11,42	266,36	17,81	130,87	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 1-4 класс

№ 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	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	4	5	6															
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	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	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	106	0,00	0,01	0,00	0,3	20,58	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	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25					
<b>Итого за Завтрак</b>		545	17,3	15,8	67,67	546,76	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58				
<b>Витаминализация</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 Витаминализация</b>		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>Обед</b>																							
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	5,27	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	4,69	9	91,18	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				
268/75	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	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19				
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,65	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				
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	23,1	27,65	115,95	815,02	0,46	0,5	14,35	371,08	0,43	707,1	143,14	322,25	98	5,44	116,59	13,57	69,79				
<b>Итого за день</b>		1521	40,74	43,58	214,52	1489,68	0,7	0,84	38,42	812,84	0,58	1693,74	224,19	535,96	161,52	10,86	163,43	24,45	269,25				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			4	5	5	6	8	9															10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
ПР	Печенье	60	4,23	6,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	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										
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										
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	5,89	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	19,25	19,75	83,75	545,48	0,38	0,19	1,94	100,43	0,54	150,52	62,8	211,26	36,44	4,56	78,39	2,56	38,63										
<b>Витаминализация</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	0,00	0,00	0,00							
	<b>Итого за Витаминализация</b>	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	0,00	0,00	0,00							
<b>Обед</b>																													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	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										
388/625	Уха рыбацкая	15/200/1	3,21	6,5	11,1	190,08	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										
243/758	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	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										
199	Пюре из бобовых с м/растит.	150	11,01	6,49	33,36	184,56	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										
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>	786	26,95	27,65	107,41	817,98	0,61	0,51	17,72	126,2	0,34	204,08	180,8	453,1	130,72	8,72	140,7	31,1	125,67										
	<b>Итого за день</b>	1530	46,87	47,7	198,84	1395,46	0,99	0,7	19,66	226,63	0,88	1354,6	243,9	664,36	167,16	13,33	219,09	33,66	164,3										

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5																
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 Стелной	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	
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
383/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	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	19,25	19,44	80,59	585,83	0,15	0,23	18,63	483,6	8,52	342,09	97,32	206,48	56,11	2,3	146,85	8,15	167,09	
<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	0,55	37,73	0,09	27,61	
82	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	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55	
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	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
Акт	Компот из свежемороженных 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	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 ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8	
<b>Итого за Обед</b>		806	23,54	23,7	100,5	722,05	0,38	0,71	26,78	1446,96	10,65	1376,81	189,96	401,61	133,94	5,36	257,09	26,67	495,53	
<b>Итого за день</b>		1306	42,79	43,14	181,09	1307,88	0,53	0,94	45,41	1930,56	19,17	1718,94	287,28	608,09	190,05	7,66	403,94	34,82	662,62	





# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 1-4 класс

№ 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	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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
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
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	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	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>		540	17,02	15,86	72,77	511,09	0,23	0,3	16,62	441,04	1,62	1008,74	80,2	212,97	61,29	4,67	46,18	10,27	225
<b>Обед</b>																			
ПР	Зеленый горошек, кукуруза порционно	60	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			
113	Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью	10/200/1	4,71	6,02	9,25	96,93	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
268/759	Щициль 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	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	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>		781	26,95	27,65	117,25	789,5	0,63	0,56	5,53	180,1	0,43	651,67	113,08	433,64	183,48	8,49	60,91	15,4	41,46
<b>Итого за день</b>		1321	43,97	43,51	190,02	1300,59	0,86	0,86	22,15	621,14	2,05	1660,41	193,28	646,61	244,77	13,16	107,09	25,67	266,46

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	4	5	6	7																	
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	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8						
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18	0,00	0,00	25,67	68,71	15,47	0,59									
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						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	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	16,17	15,8	71,85	519,11	0,22	0,16	5,37	153,54	0,16	274,89	79,83	180,52	56,27	3,17	58,48	1,9	52,61						
<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>		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>Обед</b>																									
45	Салат из белокочанной .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						
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0,00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49						
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	60,65	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 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>		721	23,1	24,45	100,5	728,84	0,32	0,55	29,42	204,37	0,33	1262,11	149,34	298,76	86,75	4,58	136,49	24,44	205,64						
<b>Итого за день</b>		1461	39,61	40,38	203,25	1375,85	0,55	0,72	42,47	358,81	0,49	1588,42	354,83	483,19	145,52	8,08	195,42	26,43	261,13						

Самарской области  
Похвистневского района