

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

П.В. Воробьев /

« 01 » марта 2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

«Объ» с. Четнофриса

А.В. Кудряков

« 01 » марта

20 22 год.

Родительский комитет

Е.А. Мурзина

« 01 » марта

20 22 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся (1-4 классов)  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Шенталинского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,13	7,28	39,03	250,16	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,94	143,33	170,67	40,14	0,88	46,26	2,82	35,52
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		503	14,77	15,58	79,22	516,2	0,18	0,39	1,28	74,03	0,16	408,12	356,83	396,26	74,81	2,25	55,14	6,38	69,09
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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 + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		776	19,37	30,64	113,04	805,47	0,37	0,44	18,76	183,48	0,41	548,99	130,28	260,4	62,7	5,36	152,63	15,65	57,72
<b>Итого за день</b>		1279	34,14	46,22	192,26	1321,67	0,55	0,83	20,04	257,51	0,57	957,11	487,11	656,66	137,51	7,61	207,77	22,03	126,81

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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>																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
303/Ак	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		504	14,39	24,72	57,75	511,16	0,17	0,21	1,76	42,38	0,67	184,68	61,05	222,53	88,61	4,52	72,77	4,43	19,12
<b>Обед</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0,00	130,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	18,5	26,85	95,69	697,64	0,51	0,56	22,43	180,08	0,4	1111,1	146,17	292,79	84,89	5,62	102,82	12,83	91,43
<b>Итого за день</b>		1275	32,89	51,57	153,44	1208,8	0,68	0,77	24,19	222,46	1,07	1295,78	207,22	515,32	173,5	10,14	175,59	17,26	110,55

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 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>																			
ПР	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	222,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,03	1,88	19,28	102,16	0,02	0,06	27,46	6,6	0,00	60,59	148,9	39,15	6,09	2,46	3,96	0,88	8,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,05	17,92	143,15	823,98	0,2	0,41	27,91	32,47	0,55	271,46	337,79	331,65	58,45	5,05	52,24	6,82	58,1
<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
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
290/Акт	Грудка птицы тушеная в соусе	50/50	12,26	1,99	3,66	81,7	0,05	0,04	1,28	4,54	0,00	148,98	13,2	93,9	46,63	0,87	38,25	11,41	65,55
302	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	2,96	23,1	134,35	0,08	0,03	0,00	10,8	0,05	71,78	20,35	91,19	19,7	1,57	70,4	23,06	0,1
48 (Акт)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		776	24,68	14,41	98,11	591,26	0,36	0,45	14	228,02	1,88	698	120,2	348,71	118,46	5,83	183,49	47,24	127,95
<b>Итого за день</b>		1276	45,73	32,33	241,26	1415,24	0,56	0,86	41,91	260,49	2,43	969,46	457,99	680,36	176,91	10,88	235,73	54,06	186,05

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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>																			
37	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,01	3,15	5,51	54,43	0,04	0,03	7,9	132,52	0,00	188,24	17,64	27,06	11,87	0,44	1,75	0,1	12,8
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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 + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	17,96	17,64	88,59	584,96	0,17	0,19	22,39	179,16	8,56	371,27	102,32	172,81	35,76	2,57	94,39	7,54	146,61
<b>Обед</b>																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
198	Горох отварной	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	96,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		777	29,95	23,85	106,24	759,25	0,58	0,54	15,13	525,37	0,42	1074,13	226,65	417,19	129,55	7,79	205,06	26,35	165,99
<b>Итого за день</b>		1317	47,91	41,49	194,83	1344,21	0,75	0,73	37,52	704,53	8,98	1445,4	328,97	590	165,31	10,36	299,45	33,89	312,6

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 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>																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	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
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14,02	22,92	69,02	535,14	0,44	0,28	16,79	19,79	0,16	826,27	134,14	220,93	59,81	4,38	65,33	2,91	66,48
<b>Обед</b>																			
70	Огурец порционно	25	0,2	0,03	0,4	2,67	0,01	0,01	1,25	0,01	0,00	35,25	5,75	6	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
291	Плов с отварным мясом птицы	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		736	20,86	21,8	117,94	751,21	0,26	0,48	11,69	475,07	0,33	708,67	130,86	289,79	85,14	4,03	184,32	16,99	179,64
<b>Итого за день</b>		1276	34,88	44,72	186,96	1286,35	0,7	0,76	28,48	494,86	0,49	1534,94	265	510,72	144,95	8,41	249,65	19,9	246,12

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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>																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	261,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		505	12,92	16,42	96,14	584,04	0,25	0,33	13,54	63	8,72	343,13	315,92	285,39	82,96	2,45	49,28	18,72	58,75
<b>Обед</b>																			
ПР	Печенье	40	3	4,72	29,76	174,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,6	36	8	0,84	0,00	0,00	0,00
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		766	48,52	30,71	130,42	891,08	0,49	0,51	9,73	271,14	2,33	707,74	115,1	365,57	126,66	7,18	172,79	14,17	154,15
<b>Итого за день</b>		1271	61,44	47,13	226,56	1475,12	0,74	0,84	23,27	334,14	11,05	1050,87	431,02	650,96	209,62	9,63	222,07	32,89	212,9

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

День: 7  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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	0,22	0,05	15,08	61,79	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		544	16,54	23,54	80,17	595,45	0,37	0,16	6,22	20,43	0,51	130,12	92,01	181,84	35,25	3,96	56,72	1,88	33,46
<b>Обед</b>																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,18	0,01	0,01	1,33	1,46	0,00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		726	17,54	29,01	76,11	626,06	0,49	0,52	27,44	168,1	0,33	1017,6	111,42	289,92	77,89	5,08	109,69	15,11	74,74
<b>Итого за день</b>		1270	34,08	52,55	156,28	1221,51	0,86	0,68	33,66	188,53	0,84	1147,7	203,43	471,76	113,14	9,04	166,41	16,99	108,2

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Школьники 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	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	27	0,92	8,15	17,47	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
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,75	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		512	14,09	19,04	106,81	663,7	0,18	0,39	1,17	43,29	0,16	410,15	266,11	306,81	74,75	2,23	54,66	5,8	71,27
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	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
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
171	Каша перловая с маслом	150	2,91	3,52	20,16	120,44	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,47	16,95	95,02	11,77	0,56	52,8	10,99	0,12
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	18,08	26,67	110,76	752,1	0,47	0,47	10,06	296,08	1,9	720,45	111,93	329,25	72,07	4,92	165,69	23,04	87,27
<b>Итого за день</b>		1283	32,17	45,71	217,57	1415,8	0,65	0,86	11,23	339,37	2,06	1130,6	378,04	636,06	146,82	7,15	220,35	28,84	158,54

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

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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>																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
291	Плов с отварным мясом птицы	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,67	22,49	86,27	614,17	0,13	0,23	7,61	262,53	0,12	376,24	109,07	205,95	57,58	2,67	184,08	8,47	161
<b>Обед</b>																			
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		827	20,05	16,5	110,1	669,57	0,35	0,57	37,46	556,64	8,92	1590,14	182,67	365,65	116,04	6,28	237,71	22,41	479,12
<b>Итого за день</b>		1327	36,72	38,99	196,37	1283,74	0,48	0,8	45,07	819,17	9,04	1966,38	291,74	571,6	173,62	8,95	421,79	30,88	640,12

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 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>																			
Акт	Салат Степной	60	0,88	6,13	4,52	76,77	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
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14,93	23,61	66,36	550,63	0,42	0,27	4,37	230,23	0,19	318,75	56,52	233,38	93,14	4,99	110,44	4,38	40,02
<b>Обед</b>																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,58	158,78	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17	69,31
<b>Итого за день</b>		1311	35,31	50,42	185,59	1350,49	0,71	0,69	13,17	717,66	0,59	916,33	215,3	565,5	190,59	9,98	327,78	17,55	109,33