

Утверждено:
Директор ООО «ДЛЗДОРОВ и СЫТ»
Волошицкий
Ю. Ю. Волошко /
« 25 » августа 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Красное Ключи
Алишмова / Алишмова Х.А.
« 27 » августа 2021 год.
Родительский комитет
« 27 » августа 2021 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся (1 – 4 классы)
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

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

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сыр сливочный | 17,5 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 53,01 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,05 | 91 | 105 | 3,5 | 0,12 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 250/5 | 7,54 | 8,53 | 41,75 | 273,93 | 0,12 | 1,2 | 38,5 | 0,24 | 164,93 | 193,65 | 46,52 | 0,99 |
| 382 | Какао с молоком... | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,00 | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Батон порционнo. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 503 | 15,68 | 17,7 | 76,06 | 526,36 | 0,23 | 2,9 | 62,93 | 0,29 | 498,13 | 442,71 | 75,26 | 1,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая... | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,63 | 4,94 | 6,56 | 77,22 | 0,05 | 25,38 | 6,57 | 0,75 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 |
| 278/759 | Тефтели тушеные в соусе | 60/50 | 12,38 | 13,33 | 12,14 | 218,14 | 0,2 | 1,96 | 0,12 | 0,36 | 21,35 | 68,73 | 15,78 | 5,03 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | 786 | 27,14 | 30,63 | 112,8 | 836,72 | 0,57 | 32,45 | 6,69 | 1,68 | 265,13 | 256,22 | 103,19 | 13,02 |
| Итого за день | | 1289 | 42,82 | 48,33 | 188,86 | 1363,08 | 0,8 | 35,35 | 69,62 | 1,97 | 763,26 | 698,93 | 178,45 | 14,97 |

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

День: 2

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

Неделя: 1

| № ре- ц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | 0,85 | 3,09 | 5,35 | 52,75 | 0,02 | 20,15 | 1,27 | 0,46 | 28,68 | 17,45 | 9,54 | 0,34 | |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом. | 50/50 | 6,4 | 4,55 | 9,4 | 104,15 | 0,11 | 1,31 | 0,02 | 0,22 | 24,99 | 85,89 | 21,05 | 0,81 | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,23 | 0,05 | 15,07 | 61,15 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 9,01 | 4,82 | 0,89 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | |
| Итого за Завтрак | | | 544 | 13,74 | 13,85 | 66,12 | 443,94 | 0,39 | 41,18 | 1,29 | 0,72 | 178,3 | 225,05 | 73,06 | 8,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,33 | 0,01 | 5,97 | 0,00 | 0,01 | 17,56 | 19,08 | 10,1 | 0,9 | |
| 102/Акт | Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне | 200/1 | 1,94 | 4,17 | 9,94 | 89,49 | 0,06 | 10,2 | 0,05 | 0,73 | 37,79 | 33,92 | 14,28 | 0,53 | |
| 260 | Гуляш из отварной свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 0,28 | 2,44 | 0,00 | 0,00 | 20 | 128,62 | 22,39 | 2,21 | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 300 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | |
| Итого за Обед | | | 771 | 23,63 | 43,73 | 106,97 | 921,63 | 0,65 | 22,79 | 0,05 | 0,76 | 530,35 | 320,17 | 93,01 | 8,9 |
| Итого за день | | | 1315 | 37,37 | 57,58 | 173,09 | 1365,57 | 1,04 | 63,97 | 1,34 | 1,48 | 708,65 | 545,22 | 166,07 | 17,07 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|------|--------|------------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье.. | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 219,78 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 | | |
| 174 | Каша молочная кукурузная | 250/5 | 9,44 | 9,33 | 63,17 | 374,41 | 0,2 | 1,62 | 0,04 | 0,05 | 189,7 | 192,03 | 189,7 | 2,06 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0,00 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | | |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | | |
| Итого за Завтрак | | 535 | 18,67 | 18,81 | 132,19 | 775,61 | 0,33 | 2,92 | 22,04 | 0,05 | 419,98 | 346,53 | 217,6 | 3,6 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 0,9 | 3,7 | 6,67 | 63,75 | 0,02 | 11,25 | 0,87 | 1,09 | 23,17 | 21,52 | 10,33 | 0,31 | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,44 | 4,75 | 7,56 | 78,75 | 0,08 | 18,89 | 10,41 | 0,75 | 37,06 | 63,33 | 21,2 | 0,88 | | |
| 9/759 | Колбаса отварная с соусом | 50/50 | 6,83 | 12,13 | 4,07 | 152,76 | 0,13 | 1,2 | 0,01 | 0,36 | 19,92 | 89 | 14,2 | 0,98 | | |
| 303/Акт | Каша гречневая вязк | 150 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 156,74 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 16,06 | 114,75 | 75,47 | 2,58 | | |
| Акт | Напиток фруктовый + С | 200 | 0,2 | 0,05 | 22,45 | 91,28 | 0,01 | 10,73 | 0,00 | 0,01 | 7,42 | 4,77 | 4,23 | 0,37 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | | |
| Итого за Обед | | 776 | 19,89 | 27,84 | 92,77 | 709,59 | 0,65 | 42,25 | 11,31 | 2,23 | 244,63 | 356,97 | 147,33 | 7,05 | | |
| Итого за день | | 1311 | 38,56 | 46,65 | 224,96 | 1485,2 | 0,98 | 45,17 | 33,35 | 2,28 | 664,61 | 703,5 | 364,93 | 10,65 | | |

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
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 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 0,05 | 19,5 | 0,05 | 0,05 | 24 | 16,5 | 28,5 | 3,3 | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с.молоком сдвоенным | 150/30 | 10,48 | 6,55 | 59,78 | 339,99 | 0,09 | 0,33 | 0,17 | 0,02 | 149,88 | 196,62 | 37,96 | 0,94 | | |
| 883/АКТ | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 128,3 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | |
| ПР | Батон порционнo | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | | |
| Итого за Завтрак | | | 560 | 13,39 | 8,05 | 122,88 | 0,19 | 20 | 0,22 | 0,07 | 264,08 | 232,62 | 70,36 | 4,63 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,73 | 30,98 | 0,03 | 2,88 | 0,00 | 5,18 | 29,44 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и | 10/200/1 | 4,85 | 3,7 | 16,5 | 118,7 | 0,1 | 14,2 | 0,01 | 0,73 | 25,07 | 74,54 | 22,28 | 0,99 | | |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 50/50 | 8,91 | 12,36 | 6,41 | 172,52 | 0,06 | 1,2 | 0,07 | 0,37 | 39,92 | 59,85 | 12,27 | 0,88 | | |
| 302 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,29 | 3,38 | 23,4 | 148,92 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 8,32 | 99,27 | 0,46 | 1,69 | | |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0,00 | 0,01 | 14,18 | 4,42 | 5,14 | 0,95 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | | |
| Итого за Обед | | | 781 | 24,71 | 22,01 | 111,46 | 0,57 | 19,36 | 0,1 | 6,3 | 257,93 | 333,36 | 83,94 | 6,85 | | |
| Итого за день | | | 1341 | 38,1 | 30,06 | 234,34 | 0,76 | 39,36 | 0,32 | 6,37 | 522,01 | 565,98 | 154,3 | 11,48 | | |

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

День: 5
Неделя: 1

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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|------|--------|------------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огулец свежий порционно | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,65 | 0,02 | 2,45 | 0,00 | 0,01 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 | | |
| 295/759 | Биточки из птицы с соусом | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,98 | 0,08 | 1,73 | 0,01 | 0,01 | 39,59 | 53,08 | 15,18 | 0,88 | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14,97 | 61,13 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 17,31 | 18,08 | 69,25 | 508,85 | 0,28 | 4,34 | 0,01 | 0,04 | 139,2 | 139,59 | 57,6 | 7,35 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/ АКТ | Салат Степной с кукурузой. | 60 | 1,81 | 3,61 | 14,23 | 96,62 | 0,03 | 5,26 | 1,08 | 1,36 | 23,78 | 30,31 | 13,26 | 0,42 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на курином бульоне | 200/5/2 | 1,61 | 4,7 | 8,99 | 84,7 | 0,05 | 17,87 | 5,96 | 0,83 | 41,48 | 45,19 | 21,03 | 0,95 | | |
| 290/АКТ | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 11,51 | 8,65 | 3,32 | 137,17 | 0,06 | 1,2 | 0,06 | 0,36 | 30,67 | 85,86 | 13,7 | 0,78 | | |
| 198 | Горох отварной | 150 | 13,16 | 4,99 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 91,01 | 205,3 | 59,64 | 4,53 | | |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,36 | 101,04 | 0,01 | 6,4 | 0,00 | 0,00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | | |
| Итого за Обед | | 777 | 33,98 | 24,32 | 115,27 | 817,49 | 0,88 | 30,91 | 7,12 | 2,57 | 334,82 | 433,78 | 131,45 | 8,78 | | |
| Итого за день | | 1317 | 51,29 | 42,4 | 184,52 | 1326,34 | 1,16 | 35,25 | 7,13 | 2,61 | 474,02 | 573,37 | 189,05 | 16,13 | | |

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

День: 6
Неделя: 2

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

| № ре- ц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт Нежный | 100 | 4,2 | 1,5 | 5,3 | 51,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 136 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,52 | 37,81 | 270 | 0,18 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 148,42 | 233,48 | 71 | 0,91 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 128,3 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ПР | Батон порционнo. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 14,78 | 11,92 | 91,51 | 530,62 | 0,23 | 1,13 | 0,03 | 0,02 | 374,62 | 252,98 | 74,9 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,23 | 0,02 | 21,45 | 0,01 | 0,55 | 29,36 | 18,62 | 10,02 | 0,36 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 6,88 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,1 | 7,84 | 0,01 | 1,16 | 38,96 | 151,81 | 40,72 | 1,08 |
| 278/759 | Тефтели тушеные в соусе | 60/50 | 12,38 | 13,33 | 12,14 | 218,14 | 0,2 | 1,96 | 0,12 | 0,36 | 21,35 | 68,73 | 15,78 | 5,03 |
| 303/Акт | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 156,74 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 16,06 | 114,75 | 75,47 | 2,58 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0,00 | 0,01 | 14,18 | 4,42 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | 796 | 30,73 | 29,37 | 107,39 | 825,82 | 0,74 | 32,33 | 0,16 | 2,1 | 260,91 | 421,93 | 169,03 | 11,93 |
| Итого за день | | 1331 | 45,51 | 41,29 | 198,9 | 1356,44 | 0,97 | 33,46 | 0,19 | 2,12 | 635,53 | 674,91 | 243,93 | 13,23 |

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

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 256 | Мясо тушеное | 50/50 | 10,58 | 28,17 | 2,56 | 305 | 0,28 | 0,18 | 0,00 | 0,42 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,49 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,23 | 0,05 | 15,07 | 61,15 | 0,00 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 6,65 | 9,01 | 4,82 | 0,89 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | 544 | 20,73 | 39,5 | 65,08 | 697,04 | 0,47 | 5,94 | 0,00 | 0,99 | 136,19 | 221,24 | 67,44 | 8,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из репчатого лука | 60 | 0,8 | 3,6 | 5,2 | 55,74 | 0,04 | 5,7 | 0,00 | 0,00 | 17,68 | 33,06 | 7,98 | 0,46 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,63 | 4,94 | 6,56 | 77,22 | 0,05 | 25,38 | 6,57 | 0,75 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 |
| 240 | Фрикадельки из рыбы с томатным соусом. | 50/50 | 6,31 | 1,72 | 7,35 | 70,12 | 0,09 | 2,51 | 0,18 | 0,37 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | 776 | 18,55 | 17,41 | 90,25 | 591,44 | 0,59 | 55,93 | 6,75 | 1,16 | 276,17 | 307,05 | 99,03 | 11,5 |
| Итого за день | | 1320 | 39,28 | 56,91 | 155,33 | 1288,48 | 1,06 | 61,87 | 6,75 | 2,15 | 412,36 | 528,29 | 166,47 | 19,65 |

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

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

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 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 5,27 | 11,46 | 0,18 | 131 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,5 | 79,5 | 10 | 0,9 | | |
| 174 | Каша молочная рисовая см/сливочным | 250/5 | 7,44 | 8,12 | 53,6 | 318 | 0,09 | 1,63 | 0,03 | 0,04 | 161,54 | 194,55 | 45,57 | 0,69 | | |
| Акт | Напиток шоколадный Nesquik | 200 | 2,13 | 2,08 | 19,48 | 105,16 | 0,02 | 7,85 | 11 | 0,00 | 126,1 | 45 | 7 | 2,47 | | |
| ПР | Батон порционнo | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | | |
| Итого за Завтрак | | 535 | 17,15 | 22,56 | 89,13 | 634,98 | 0,16 | 9,48 | 11,03 | 0,04 | 395,14 | 338,55 | 66,47 | 4,42 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/ АКТ | Салат Степной с кукурузой | 60 | 1,81 | 3,61 | 14,23 | 96,62 | 0,03 | 5,26 | 1,08 | 1,36 | 23,78 | 30,31 | 13,26 | 0,42 | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью. | 200/5/2 | 1,8 | 4,8 | 10,9 | 94 | 0,09 | 15,11 | 6,15 | 0,75 | 32,16 | 64,41 | 22,48 | 0,86 | | |
| 295 | Шницель из птицы с соусом | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,99 | 0,07 | 1,72 | 0,03 | 0,02 | 31,99 | 47,27 | 13,6 | 0,83 | | |
| 198 | Горох отварной | 150 | 13,16 | 4,99 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 91,01 | 205,3 | 59,64 | 4,53 | | |
| Акт | Напиток фруктовый + С | 200 | 0,2 | 0,05 | 22,45 | 91,28 | 0,01 | 10,73 | 0,00 | 0,01 | 7,42 | 4,77 | 4,23 | 0,37 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | | |
| Итого за Обед | | 777 | 30,76 | 27,9 | 122,93 | 864,85 | 0,93 | 33 | 7,28 | 2,16 | 327,36 | 415,66 | 135,11 | 8,94 | | |
| Итого за день | | 1312 | 47,91 | 50,46 | 212,06 | 1499,83 | 1,09 | 42,48 | 18,31 | 2,2 | 722,5 | 754,2 | 201,58 | 13,36 | | |

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

| № рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|-------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | | Ж | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,96 | 55,58 | 0,01 | 5,7 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,37 | 12,42 | 0,79 | | | | | |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом. | 50/50 | 6,84 | 14,11 | 9,86 | 193,79 | 0,19 | 3,34 | 0,03 | 0,02 | 9,97 | 75,58 | 19,15 | 1,12 | | | | | |
| 303/Акт | Каша гречневая вязк | 150 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 156,74 | 0,16 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 16,06 | 114,75 | 75,47 | 2,58 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 14,97 | 61,13 | 0,00 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 15,85 | 23,98 | 67,17 | 555,88 | 0,48 | 9,2 | 0,05 | 0,04 | 133,58 | 249,04 | 121,34 | 6,44 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,93 | 0,02 | 5,7 | 0,04 | 0,04 | 13,39 | 23,75 | 7,91 | 0,34 | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью на масле | 200/1 | 4,85 | 3,7 | 16,5 | 118,7 | 0,1 | 14,2 | 0,01 | 0,73 | 25,07 | 74,54 | 22,28 | 0,99 | | | | | |
| 260 | Гуляш из отварной свинины | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 0,28 | 2,44 | 0,00 | 0,00 | 20 | 128,62 | 22,39 | 2,21 | | | | | |
| 171 | Каша перловая с маслом | 150 | 4,45 | 4,14 | 31,75 | 181,87 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 29,54 | 154,49 | 20,4 | 0,91 | | | | | |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,36 | 101,04 | 0,01 | 6,4 | 0,00 | 0,00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | | | | | |
| Итого за Обед | | 771 | 26,28 | 42,01 | 107,45 | 916,85 | 0,7 | 28,92 | 0,07 | 0,79 | 235,88 | 448,52 | 96,8 | 6,55 | | | | | |
| Итого за день | | 1311 | 42,13 | 65,99 | 174,62 | 1472,73 | 1,18 | 38,12 | 0,12 | 0,83 | 369,44 | 697,56 | 18,14 | 12,99 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------|---|---------------|------|------|--------|--------|------------------------------|-------|----|---|---|
| | | | Б | | Ж | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,23 | 0,02 | 21,45 | 0,01 | 0,55 | 29,36 | 18,62 | 10,02 | 0,36 | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 9,8 | 5,5 | 4 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 0,19 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,89 | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 540 | 17,85 | 13,61 | 64,38 | 0,35 | 47,4 | 0,02 | 0,78 | 200,41 | 307,51 | 104,2 | 10,18 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,02 | 0,03 | 5,05 | 1,17 | 0,54 | 19 | 24,92 | 11,21 | 0,47 | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на курином бульоне | 200/1 | 6,7 | 7,4 | 14,2 | 150,2 | 0,21 | 11,2 | 0,02 | 0,73 | 38,41 | 92,24 | 31,71 | 1,86 | | | |
| 295/759 | Биточки из птицы с соусом | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,98 | 0,08 | 1,73 | 0,01 | 0,01 | 39,59 | 53,08 | 15,18 | 0,88 | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 300 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 | | | |
| Итого за Обед | | | 771 | 25,64 | 33,33 | 128,78 | 0,6 | 18,89 | 1,2 | 1,3 | 570,48 | 318,23 | 113,8 | 6,37 | | | |
| Итого за День | | | 1311 | 43,49 | 46,94 | 193,16 | 0,95 | 66,29 | 1,22 | 2,08 | 770,89 | 625,74 | 218 | 16,55 | | | |