

Утверждено:

Директор: ООО «КЛУБ ЧАЙ»

\_\_\_\_\_  
И.В. Климова

« 01 » мая 2023 г.



Согласовано:

Директор: ООО «КЛУБ ЧАЙ» Ольга С. Терешкина

Валентина С. Федосеева

« 01 » мая 2023 г.

Родительский комитет \_\_\_\_\_

« 01 » мая 2023 г.



**Примерное двухнедельное меню**  
**рациона питания, для учащихся 1-4 классов**  
**общеобразовательных учреждений**  
**Самарской области**  
**Богатовского РАЙОНА**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

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	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>																			
209	Яйцо варенос	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,84	69,72	29,04	100,22	6,28	1,31	10,56	16,21	28,04
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,88	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,85	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,26</b>	<b>20,51</b>	<b>78,1</b>	<b>592,89</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>1,04</b>	<b>134,46</b>	<b>2,84</b>	<b>500,78</b>	<b>278,56</b>	<b>414,62</b>	<b>91,01</b>	<b>4,18</b>	<b>64,86</b>	<b>23,36</b>	<b>86,48</b>
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
63	Салат из моркови и кураги	60	0,92	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,0	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,08	30,8
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,64	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	18,89	0,62	59,46	3,66	13,93
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	6,66	139,76
342	Компот из свежих яблок + С витамин	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	3,16	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,18	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>748</b>	<b>26,24</b>	<b>17,14</b>	<b>117,9</b>	<b>749,39</b>	<b>0,28</b>	<b>0,63</b>	<b>18,77</b>	<b>560,1</b>	<b>0,45</b>	<b>325,86</b>	<b>135,02</b>	<b>320,37</b>	<b>108,21</b>	<b>5,29</b>	<b>173,12</b>	<b>24,24</b>	<b>202,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1451</b>	<b>49,5</b>	<b>37,65</b>	<b>216,2</b>	<b>1427,08</b>	<b>0,62</b>	<b>1,26</b>	<b>23,81</b>	<b>694,6</b>	<b>3,29</b>	<b>326,6</b>	<b>427,58</b>	<b>748,95</b>	<b>207,22</b>	<b>10,07</b>	<b>237,96</b>	<b>47,6</b>	<b>289,39</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реу	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>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,78	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
43/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	8,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,82	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной	150	2,89	5,68	18,98	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,81
348	Компот из кураги. + С витамин	200	0,98	0,08	28,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,98	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,82	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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	14,05	20,09	76,49	557,73	0,21	0,27	22,83	207,13	0,19	181,0	111,8	234,6	77,31	3,66	97,62	6,95	54,13
<b>Обед</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,85	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	0,28	8,27
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,42	4,22	13,28	118,64	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	38,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65
68/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,84	13,99	10,73	186,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,18	8,11	1,2	22,88	0,7	15,19
102/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,08	38,84	243,75	0,22	0,12	0,00	14,38	0,07	228,52	18,88	187,07	124,43	4,2	37,27	3,83	14,57
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,08	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,48	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,80	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	68,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	18,6	47,4	14,1	1,17	0,00	8,27	4,36
<b>Итого за Обед</b>		771	26,13	29,41	128,68	893,09	0,59	0,6	8,27	287,87	0,43	718,47	182,88	385,91	174,76	8,31	171,85	15,85	73,38
<b>Итого за день</b>		1321	40,18	49,5	205,18	1450,82	0,8	0,87	31,2	474,8	0,62	899,5	294,68	620,51	262,07	11,97	289,31	22,8	127,51

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,84	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	837,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
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	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	18	28	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		504	18,04	15,23	61,72	501,33	0,2	0,28	17,15	438,85	0,47	599,95	82,63	216,6	61,15	3,51	44,31	9,94	188,45
<b>Витаминизация</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
<b>Обед</b>																			
Акт	Салат Столный	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	28,29	11,27	0,44	38,68	0,09	12,73
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
178/754	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,58	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
18 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	28,85	122,2	0,1	1,01	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	19,52	72,6	0,01	0,03	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,43	1,02	19,52	86,6	0,01	0,04	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	27,43	24,04	110,55	844,42	0,59	1,16	11,18	472,21	1,91	810,38	114,42	371,91	104,53	5,73	224,88	13,81	111,73
<b>Итого за день</b>		1385	45,87	39,67	188,07	1392,75	0,81	0,78	32,33	914,1	2,38	741,1	211,13	598,08	173,51	11,15	270,95	24,01	307,22



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

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	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>																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,38	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
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,83	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
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,65	5,37	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
83/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,98	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	14,84	72,6	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	16,91	21,4	93,68	590,91	0,17	0,16	19,12	66,14	8,58	169,28	81,33	202,71	51,91	2,41	108,91	6,61	129,91
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,8	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,88	168,82	0,00	283,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,08
90/Ак	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	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
902/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,46	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
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	87,94	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	3,24	0,4	18,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	18	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	18,52	110,42	0,07	0,32	0,18	0,00	0,32	98	28	63,2	18,8	1,56	0,00	12,38	5,8
<b>Итого за Обед</b>		796	23,57	24,36	106,25	756,62	0,3	0,6	14,38	339,32	0,51	733,49	136,42	309,39	74,69	5,15	204,11	24,53	212,45
<b>Итого за день</b>		1336	40,48	45,76	199,93	1347,53	0,47	0,78	33,5	425,46	9,09	902,77	226,75	512,1	126,6	7,56	313,02	31,14	342,36

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

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	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	Печенье	80	4,5	7,08	44,84	280,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
234	Котлеты рыбные с соусом	100	5,41	3,98	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
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	40,98	84,82	28,68	1,07	60,23	0,75	37,94
378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,68	7,18	3,83	0,78	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	18	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		550	16,28	16,28	111,14	665,48	0,31	0,29	11,58	101,1	5,8	828,46	99,25	253	72,42	4,22	126,74	8,44	256,18
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,8	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,81	25,96	14,73	7,82	0,3	36,51	4,34	0,28
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	227,09	49,72	38,57	17,98	0,82	39,33	1,73	17,38
68/АК	Биточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	198,38	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48
1/188	Пюре из бобовых с м/растит	150	12,89	6,49	33,38	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	58,07	8,39	19,21
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,98	0,00	285,01	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,8	12	19,6	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	68,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		778	28,16	28,5	113,36	842,57	0,79	0,59	18,92	316,06	0,36	305,7	225,05	435,57	138,41	8,79	155,58	26,24	64,03
<b>Итого за день</b>		1528	45,44	44,78	245,46	1592,85	1,12	0,88	34,5	417,16	5,98	1132,2	338,34	702,57	218,83	13,61	282,32	34,68	320,21

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп	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>																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,75	0,06	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
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,8	378	0,07	0,05	5,37	660,54	1,5	238,73	36,89	99,32	39,71	1,14	2,72	0,19	71,53
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	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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	10,19	14,32	104,77	615,87	0,15	0,24	138,25	899,3	1,62	395,73	80,9	160,4	70,4	2,31	6,88	2,65	113,01
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
101	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	19,58	5,62	12,62	110,45	0,08	0,05	5,92	161,2	2,05	358,18	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
178/75	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	216,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	16,64	82,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
102/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	166,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,68	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок + С витамин	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	14,84	72,6	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		796	44,38	28,33	115,52	828,43	0,44	0,46	14,01	260,26	2,46	573,02	128,42	313,67	69,18	5,59	160,37	12,44	170,34
<b>Итого за день</b>		1496	55,55	42,66	240,49	1529,1	0,61	0,7	156,26	2159,6	4,08	668,7	223,32	488,07	147,58	8,5	167,25	16,09	283,35



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

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	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>																			
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,35	6,83
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	198,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,68	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,88	187,07	124,41	4,2	37,27	3,63	14,57
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,68	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,98	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,84	72,6	0,03	0,08	0,00	0,00	0,09	27,8	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	20,19	24,2	109,32	738,45	0,5	0,3	5,62	286,91	0,19	358,67	95,18	307,73	146,37	6,09	61,94	7,5	44,01
<b>Обед</b>																			
21	Салат из соленых огурцов с луком салатным	60	0,54	3,07	1,65	35,48	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,28	15,74	7,8	0,34	0,24	0,04	2,48
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,48	3,68	13,93
143/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной	150	2,89	5,68	18,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,81
183/Ах	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,98	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	38,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
<b>Итого за Обед</b>		798	17,79	27,19	101,87	744,49	0,31	0,59	38,19	188,37	8,91	188,51	168,65	308,65	93,3	5,34	120,58	18,87	77,7
<b>Итого за день</b>		1338	37,98	51,39	211,29	1482,94	0,81	0,89	44,81	475,28	9,1	547,2	283,84	616,38	239,67	11,43	182,52	26,37	121,71



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

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	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>																			
3	Бутиерброд с маслом, сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
181	Каша молочная манная	200/5	5,55	9,75	36,5	264,55	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
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	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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>		509	15,88	20,13	91,02	850,6	0,14	0,37	1,19	55,12	0,77	251,19	243,47	265,77	35,07	2,13	45,44	6,25	42,55
<b>Витаминизация</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,08	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	10,87
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
95/75	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92
1/198	Пюре из бобовых с м/растительное	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,26	78,48	208,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
Акт	Напиток фруктовый	200	0,34	0,13	30,8	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	61,33	6,17	3,91	2,6	0,33	0,45	0,09	2,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,8	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	68,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	29,51	27,39	121,33	859,1	0,71	0,56	17,67	299,58	0,35	198,6	176,4	415,27	129,52	8,28	204,82	24,54	149,96
<b>Итого за день</b>		1280	45,79	47,92	222,18	1556,7	0,87	0,95	22,86	357,7	1,12	680,6	433,95	690,61	172,42	12,32	252,12	31,05	199,55

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

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	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	48,56	2,88	38,28
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	1,78	26,22
111	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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	17,28	12,25	101,32	592,2	0,18	0,46	4,97	38,21	0,41	500,66	293,75	347,45	75,5	4,2	57,2	8,68	78,89
<b>Обед</b>																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
258/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	186,35	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,69	0,7	16,18
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,45	188,45	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,98	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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	12,68	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,36
<b>Итого за Обед</b>		778	24,25	31,83	150,93	981,03	0,5	0,47	8,12	275,76	0,43	532,13	139,43	309,16	68,12	5,79	117,14	13,37	63,74
<b>Итого за день</b>		1316	41,53	44,08	252,25	1583,23	0,68	0,93	13,09	313,96	0,84	132,7	433,18	656,61	143,62	9,99	174,34	20,05	142,63

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 10

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	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	0,85	3,61	5	55,68	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
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,6	0,00	837,47	36,14	160,55	42,38	1,87	43,03	7,53	177,29
378	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,78	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		505	17,75	14,53	62,87	509,44	0,22	0,33	14,67	438,48	0,15	840,95	116,48	222,93	64,48	3,93	118,54	10,88	199,57
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,78	1,95	3,78	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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,98	0,00	335,06	32,49	76,6	27,8	1,44	73,51	2,01	21,52
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,78	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливочным	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	64,92	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,66	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,55	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,16	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржанопшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	78	7,33	1,95	0,00	15,45	7,25
<b>Итого за Обед</b>		806	26,55	18,8	120,29	858,24	0,5	0,8	27,57	545,01	12,23	632,2	199,4	452,16	140,13	6,52	290,16	34,37	504,66
<b>Итого за день</b>		1511	45,3	33,33	203,36	1453,48	0,74	1,13	46,24	983,49	12,38	1473,1	329,88	689,09	212,61	11,05	408,7	45,25	704,23