

5 Утверждает:

Директор: _____

с. 30.04.2013 г. 50131



Согласовано:

Директор: _____

Решительский момент: _____



Примерное двухнедельное меню

рациона питания, для учащихся детей, мобилизованных
родителей

общеобразовательных учреждений

Самарской области

Богатовского 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

№ 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
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
68/АК	Биточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
02/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	67,12	16,68	49,22	7,82	0,98	64,72	0,04	14,48
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	0,76	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
Итого за Завтрак		610	18,8	26,92	86,66	673,32	0,33	0,19	3,68	126,34	0,19	419,78	61,17	185,59	38,08	3,98	78,39	2,95	37,27
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		810	19,8	26,92	106,86	758,12	0,35	0,19	7,68	126,34	0,19	419,78	75,17	199,59	46,08	4,58	78,39	2,95	37,27

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

День: 2
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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	Мg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,89	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
43/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	148,4	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	180	3,47	6,78	23,99	180	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,8	0,41	40,81
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	28,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,98	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	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	0,98	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	14,33	22,42	78,2	592,26	0,21	0,25	28,8	287,7	0,16	257,8	124,33	239,23	81,93	3,78	121,91	9,11	53,98
Итого за день		610	14,33	22,42	78,2	592,26	0,21	0,25	28,8	287,7	0,16	257,8	124,33	239,23	81,93	3,78	121,91	9,11	53,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенно-зимний

Категория: Школьники

№ 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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	0.03	0.24	0.00	93.6	2.84	80.72	29.04	100.22	6.26	1.31	10.56	16.21	29.04
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250/5	10.29	13.16	52.76	371.42	0.18	0.14	0.52	27.6	0.08	210.06	121.88	181.61	48.48	1.32	45.1	2.99	30.04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.07	0.13	0.52	13.29	0.00	183.81	111.6	106.78	30.67	1.11	7.92	1.76	17.6
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
Итого за Завтрак		555	24.32	23.14	88.65	667.18	0.32	0.63	1.04	134.49	2.84	500.79	278.56	414.62	91.01	4.18	64.86	23.36	86.48
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизацию		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
Итого за день		655	24.72	23.54	98.45	714.18	0.34	0.65	5.04	137.49	2.84	731.53	292.64	424.19	98.84	6.09	66.62	23.62	93.52

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Fa	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
10	Салат из зеленого горошка консервирован	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73
102/304	Птица тушенная 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	105,28	15,12	0,98	37,7	7,95	152,22
102/304	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	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
103/Акт	Кисель + С витамин	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	0,98	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	21,15	18,45	89,58	613,85	0,25	0,19	22,47	127,91	8,56	238,7	111,1	239,01	46,63	3,67	93,64	9,83	181,56
Итого за день		610	21,15	18,45	89,58	613,85	0,25	0,19	22,47	127,91	8,56	238,7	111,1	239,01	46,63	3,67	93,64	9,83	181,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ 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
Завтрак																			
ПР	Печенья	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
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	85,23	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	3,67	5,78	24,53	184,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	40,98	84,62	28,69	1,07	80,23	0,75	37,84
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	0,76	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	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35
Итого за Завтрак		570	16,08	17,14	111,13	573,3	0,3	0,26	11,58	101,1	5,57	817,16	95,25	248,5	71,02	4,11	126,42	7,84	253,73
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		770	17,08	17,14	131,33	758,1	0,32	0,26	15,58	101,1	5,57	817,16	109,25	260,5	79,02	4,71	126,42	7,84	253,73

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

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	
Завтрак																				
62	Салат из моркови (припущен) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,81	31,68	21,88	0,41	2,88	0,08	31,68	
195	Плов с фруктами	250	8,9	18,98	72	472,25	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	
368	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,8	12,4	3,4	3,2	0,32	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	
Итого за Завтрак		580	11,28	17,66	118,88	723,17	0,14	0,21	138,25	899,34	1,59	386,73	78,9	153,9	69	2,2	6,56	2,05	110,56	
Витаминизация																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,04	14	14				0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,04	14	14				0,00	0,00	0,00
Итого за день		780	12,26	17,66	139,08	807,97	0,16	0,21	142	899,34	1,59	386,73	90,9	167,9	77	2,8	6,56	2,05	110,56	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные

№ 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
Завтрак																			
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	0,01	0,01	3,99	180,61	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	16,46
303/А	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	118,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамины	200	0,66	0,08	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	27,8	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	22,95	27,91	125,92	857,58	0,42	0,28	5,62	289,29	0,2	275,72	83,88	240,2	100,62	4,57	96,38	6,18	38,7
Итого за день		610	22,95	27,91	125,92	857,58	0,42	0,28	5,62	289,29	0,2	275,72	83,88	240,2	100,62	4,57	96,38	6,18	38,7

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

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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
Завтрак																			
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	8,98	9,98	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 с м/сливочным	250/5	7,19	7,84	37,79	250,89	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,96	115,47	103,16	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	100,85	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,8	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		559	17,52	18,22	90,31	636,74	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
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		659	17,92	18,62	100,11	683,74	0,16	0,39	5,19	58,12	0,77	481,93	257,55	275,34	42,9	4,04	47,2	6,51	49,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ 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
Завтрак																			
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	69,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	48,58	2,86	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	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
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
Итого за Завтрак		550	18,09	12,35	106,2	620,25	0,19	0,49	4,97	38,21	0,44	609,96	297,75	353,95	76,9	4,31	57,52	7,28	81,34
Итого за день		550	18,09	12,35	106,2	620,25	0,19	0,49	4,97	38,21	0,44	609,96	297,75	353,95	76,9	4,31	57,52	7,28	81,34

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

День: 10
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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
Завтрак																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	82,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	537,47	36,14	160,56	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	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	170,38	0,08	0,15	0,00	0,00	0,16	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		595	21,58	19,57	70,74	602,41	0,22	0,34	16,19	438,94	0,15	931,79	149,28	237,18	71,76	4,39	120,88	11,12	206,26
Витаминизация																			
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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		795	22,58	19,57	90,94	687,21	0,24	0,34	20,19	438,94	0,15	931,79	163,28	251,18	79,76	4,99	120,88	11,12	206,26