Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю. Соскова /

« 02 » октября 2023 г.

Согласовано:

Директор школы _____/Шафигуллина О.Г/

«02» октября 2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____/Федулеева Н.С/

«02» октября 2023 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся школьников общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
243/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	18,19	22,97	94,16	661,99	0,3	0,24	19,46	920,52	8,56	359,75	107,45	327,67	163,61	6,21	75,96	5,52	54,33
Обед																			
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
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	59,46	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	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
Итого за Обед		726	25,68	20,91	110,31	745,97	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
Итого за день		1266	43,87	43,88	204,47	1407,96	0,51	0,7	37,95	1358,63	8,89	890,22	269,56	611,65	248,32	10,18	245,26	25,91	219,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		555	13,13	11,15	76,24	544,15	0,29	0,34	20,4	221,95	5,63	964,86	110,64	222,2	70,85	3,39	163,8	13,18	262,05
Обед																			
Акт	Салат Степной:	60	1,05	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
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	15,49	11,55	8,69	167	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
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	2,43	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
Итого за Обед		771	29,23	23,4	106,33	735,65	0,49	0,48	12,95	476,3	0,43	657,66	98,54	273,98	65,58	5,06	188,76	12,18	78,34
Итого за день		1326	42,36	34,55	182,57	1279,8	0,78	0,82	33,35	698,25	6,06	1622,51	209,18	496,18	136,43	8,45	352,56	25,36	340,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Какао с молоком	200	2,56	2,2	12,59	81,2	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	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		505	21,26	17,91	67,59	523,64	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21
Обед																			
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	1,36	6,63
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	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
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	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
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	12,99	6,49	33,36	242,9	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 + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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
Итого за Обед		776	27,17	30,74	122,02	885,97	0,76	0,55	13,9	350,78	1,85	1103,63	184,6	430,23	124,08	8,17	168,41	23,14	100,81
Итого за день		1281	48,43	48,65	189,61	1409,61	1,03	1,2	14,94	484,35	4,68	1624,85	470,29	863,36	224,66	12,36	233,61	56,5	201,02

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
268/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	80,69	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
Итого за Завтрак		544	15,87	22,44	72,02	598,51	0,34	0,21	4,22	101,11	0,54	286,92	101,08	179,96	35,73	4,05	152,3	2,91	48,66
Обед																			
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
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,42	4,22	13,29	118,64	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	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
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0.00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43
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	14,64	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
Итого за Обед		771	22,32	29,76	91,47	706,05	0,24	0,52	42,85	382,86	0,36	1059,49	198,37	249,32	83,68	4,99	205,71	31,36	145,51
Итого за день		1315	38,19	52,2	163,49	1304,56	0,58	0,73	47,07	483,97	0,9	1346,41	299,45	429,28	119,41	9,04	358,01	34,27	194,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		505	18,54	15,23	66,6	567,04	0,22	0,31	16,59	437,8	0,15	704,55	85,4	222,43	62,19	3,6	44,63	10,53	189,54
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	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
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Обед		776	24,03	29,81	118,75	846,97	0,6	0,62	24,69	328,62	0,43	1069,65	163,2	415,79	199,42	9,04	170,8	17,16	60,48
Итого за день		1281	42,57	45,04	185,35	1414,01	0,82	0,93	41,28	766,42	0,58	1774,2	248,6	638,22	261,61	12,64	215,43	27,69	250,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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	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	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Завтрак		540	16,06	18,09	98,14	679,54	0,34	0,25	6,88	164,17	0,19	549,04	117,36	291,87	61,07	3,74	79,57	19,11	33,83
Обед																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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	358,19	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
243/759	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
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 + 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	14,64	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
Итого за Обед		786	37,06	25,59	102,02	726,76	0,25	0,42	17,89	301,11	2,46	738,11	135,89	301,84	73,98	5,38	138,79	15,66	154,52
Итого за день		1326	53,12	43,68	200,16	1406,3	0,59	0,67	24,77	465,28	2,65	1287,1	253,25	593,71	135,05	9,12	218,36	34,77	188,35

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	5,66	139,76
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
Итого за Завтрак		504	21,07	10,95	77,34	552	0,15	0,26	6,21	1415,09	0,47	358,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6
Обед																			
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
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
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
48 (АК	Компот из изюма + С	200	0,35	0,08	29,85	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
Итого за Обед		771	23,77	29,85	124,92	879,63	0,66	0,6	9,82	376,67	1,93	899,99	110,51	419,03	183,54	8,51	171,54	15,82	105,58
Итого за день		1275	44,84	40,8	202,26	1431,63	0,81	0,86	16,03	1791,72	2,4	1258,7	179,29	638,75	254,24	11,46	284,58	23,95	288,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3	Бутерброд 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
120	Суп молочный с вермишелью	200/5	4,48	4,09	17,37	124,55	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
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	111,63	106,79	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		505	17,85	17,13	70,64	514,2	0,22	0,51	1,28	62,22	0,38	405,78	373,23	377,98	62,94	2,52	55,34	8,42	57,66
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
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	59,46	3,66	13,93
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
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
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
Итого за Обед		746	23,48	26,57	88,17	720,74	0,33	0,67	156,57	282,8	0,44	1172,0	136,85	307,27	91,83	5,23	121,63	25,97	204,16
Итого за день		1251	41,33	43,7	158,81	1234,94	0,55	1,18	157,85	345,02	0,82	1577,8	510,08	685,25	154,77	7,75	176,97	34,39	261,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	46,56	2,86	38,28
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43
Обед																			
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
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
229	Рыба, тушенная 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	0,76	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	Напиток фруктовый	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
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
ПР	Хлеб ржано пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0.00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0.00	15,45	7,25
Итого за Обед		811	24,82	20,04	118,55	836,01	0,48	0,78	32,58	591,6	10,73	1463,9	169,51	441,7	133,36	6,18	219,42	29,62	478,9
Итого за день		1311	42,12	35,43	268,09	1649,93	0,66	1,09	45,92	619,54	19,54	1662,54	392,28	732,49	186,28	8,91	266,94	34,28	529,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
290/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
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0.00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		555	20,06	13,88	85,31	632,29	0,3	0,29	10,59	166,42	0,23	439,66	93,84	284,12	77,73	4,02	131,17	16,53	182,5
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0.00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
Итого за Обед		771	25,72	39,71	119,7	966,17	0,47	0,48	8,31	253,5	0,36	609,41	158,82	245,79	65,53	5,1	170,37	14,08	56,95
Итого за день		1326	45,78	53,59	205,01	1598,46	0,77	0,77	18,9	419,92	0,59	1049,07	252,66	529,91	143,26	9,12	301,54	30,61	239,45

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю. Соскова /

« 02 » октября 2023 г.

Согласовано:

Директор школы _____/Шафигуллина Ф.С.

«02» октября 2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____/Федеева О.С./

«02» октября 2023 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей ОВЗ учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области

Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
243/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	18,19	22,97	94,16	661,99	0,3	0,24	19,46	920,52	8,56	359,75	107,45	327,67	163,61	6,21	75,96	5,52	54,33
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
Обед																			
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
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	59,46	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	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
Итого за Обед		726	25,68	20,91	110,31	745,97	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
Витаминизация2																			
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 Витаминизация2		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		1566	45,27	44,28	234,47	1539,76	0,55	0,72	45,95	1361,63	8,89	1120,96	297,64	635,22	264,15	12,69	247,02	26,17	226,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		555	13,13	11,15	76,24	544,15	0,29	0,34	20,4	221,95	5,63	964,86	110,64	222,2	70,85	3,39	163,8	13,18	262,05
Обед																			
Акт	Салат Степной	60	1,05	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
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	15,49	11,55	8,69	167	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
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	2,43	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
Итого за Обед		771	29,23	23,4	106,33	735,65	0,49	0,48	12,95	476,3	0,43	657,66	98,54	273,98	65,58	5,06	188,76	12,18	78,34
Итого за день		1326	42,36	34,55	182,57	1279,8	0,78	0,82	33,35	698,25	6,06	1622,51	209,18	496,18	136,43	8,45	352,56	25,36	340,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Какао с молоком	200	2,56	2,2	12,59	81,2	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	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		505	21,26	17,91	67,59	523,64	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21
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
Обед																			
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	1,36	6,63
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	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
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	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
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	12,99	6,49	33,36	242,9	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 + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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
Итого за Обед		776	27,17	30,74	122,02	885,97	0,76	0,55	13,9	350,78	1,85	1103,61	184,6	430,23	124,08	8,17	168,41	23,14	100,81
Витаминизация2																			
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 Витаминизация2		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		1581	49,83	49,05	219,61	1541,41	1,07	1,22	22,94	487,35	4,68	1855,59	498,37	886,93	240,49	14,87	235,37	56,76	208,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
268/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	80,69	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
Итого за Завтрак		544	15,87	22,44	72,02	598,51	0,34	0,21	4,22	101,11	0,54	286,92	101,08	179,96	35,73	4,05	152,3	2,91	48,66
Обед																			
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
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,42	4,22	13,29	118,64	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	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
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0.00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43
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	14,64	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
Итого за Обед		771	22,32	29,76	91,47	706,05	0,24	0,52	42,85	382,86	0,36	1059,49	198,37	249,32	83,68	4,99	205,71	31,36	145,51
Итого за день		1315	38,19	52,2	163,49	1304,56	0,58	0,73	47,07	483,97	0,9	1346,4	299,45	429,28	119,41	9,04	358,01	34,27	194,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		505	18,54	15,23	66,6	567,04	0,22	0,31	16,59	437,8	0,15	704,55	85,4	222,43	62,19	3,6	44,63	10,53	189,54
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
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	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
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Обед		776	24,03	29,81	118,75	846,97	0,6	0,62	24,69	328,62	0,43	1069,65	163,2	415,79	199,42	9,04	170,8	17,16	60,48
Витаминизация2																			
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 Витаминизация2		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		1581	43,97	45,44	215,35	1545,81	0,86	0,95	49,28	769,42	0,58	2004,94	276,68	661,79	277,44	15,15	217,19	27,95	257,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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	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	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Завтрак		540	16,06	18,09	98,14	679,54	0,34	0,25	6,88	164,17	0,19	549,04	117,36	291,87	61,07	3,74	79,57	19,11	33,83
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
Обед																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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	358,19	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
243/759	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
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 + 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	14,64	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
Итого за Обед		786	37,06	25,59	102,02	726,76	0,25	0,42	17,89	301,11	2,46	738,11	135,89	301,84	73,98	5,38	138,79	15,66	154,52
Витаминизация2																			
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 Витаминизация2		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		1626	54,52	44,08	230,16	1538,1	0,63	0,69	32,77	468,28	2,65	1517,89	281,33	617,28	150,88	11,63	220,12	35,03	195,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7
Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	5,66	139,76
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
Итого за Завтрак		504	21,07	10,95	77,34	552	0,15	0,26	6,21	1415,05	0,47	358,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6
Обед																			
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
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
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
48 (АК	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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
Итого за Обед		771	23,77	29,85	124,92	879,63	0,66	0,6	9,82	376,67	1,93	899,99	110,51	419,03	183,54	8,51	171,54	15,82	105,58
Итого за день		1275	44,84	40,8	202,26	1431,63	0,81	0,86	16,03	1791,72	2,4	1258,7	179,29	638,75	254,24	11,46	284,58	23,95	288,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний
Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3	Бутерброд 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
120	Суп молочный с вермишелью	200/5	4,48	4,09	17,37	124,55	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
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	111,63	106,79	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		505	17,85	17,13	70,64	514,2	0,22	0,51	1,28	62,22	0,38	405,78	373,23	377,98	62,94	2,52	55,34	8,42	57,66
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
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
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	59,46	3,66	13,93
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
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
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
Итого за Обед		746	23,48	26,57	88,17	720,74	0,33	0,67	156,57	282,8	0,44	1172,08	136,85	307,27	91,83	5,23	121,63	25,97	204,16
Витаминизация2																			
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 Витаминизация2		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		1551	42,73	44,1	188,81	1366,74	0,59	1,2	165,85	348,02	0,82	1808,6	538,16	708,82	170,6	10,26	178,73	34,65	268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон:осенне-зимний

День: 9

Категория:школьники ОВЗ

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	46,56	2,86	38,28
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43
Обед																			
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
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
229	Рыба, тушенная 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	0,76	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	Напиток фруктовый	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
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
ПР	Хлеб ржано пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0.00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0.00	15,45	7,25
Итого за Обед		811	24,82	20,04	118,55	836,01	0,48	0,78	32,58	591,6	10,73	1463,9	169,51	441,7	133,36	6,18	219,42	29,62	478,9
Итого за день		1311	42,12	35,43	268,09	1649,93	0,66	1,09	45,92	619,54	19,54	1662,54	392,28	732,49	186,28	8,91	266,94	34,28	529,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний

Категория:школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
290/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
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0.00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		555	20,06	13,88	85,31	632,29	0,3	0,29	10,59	166,42	0,23	439,66	93,84	284,12	77,73	4,02	131,17	16,53	182,5
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
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0.00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
Итого за Обед		771	25,72	39,71	119,7	966,17	0,47	0,48	8,31	253,5	0,36	609,41	158,82	245,79	65,53	5,1	170,37	14,08	56,95
Витаминизация2																			
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 Витаминизация2		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		1626	47,18	53,99	235,01	1730,26	0,81	0,79	26,9	422,92	0,59	1279,8	280,74	553,48	159,09	11,63	303,3	30,87	246,49

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю. Соскова /

« 02 » октября 2023 г.

Согласовано:

Директор школы _____/Шафигуллина О.С./

«02» октября 2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____/Федечкин О.С./

«02» октября 2023 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	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
268/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	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/Акт	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	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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
Итого за Завтрак		614	21,24	27,64	95,24	759,68	0,42	0,29	5,74	99,31	0,55	464,21	132,88	264,53	113,87	6,21	171,63	5,42	50,15
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		814	22,24	27,64	115,44	844,48	0,44	0,29	9,74	99,31	0,55	464,21	146,88	278,53	121,87	6,81	171,63	5,42	50,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	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
243/759	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
202/309	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
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	16,89	25,34	91,28	666,51	0,14	0,13	19,46	925,16	8,56	190,35	107,25	189,82	47	2,99	93,41	1,93	54,22
Итого за день		610	16,89	25,34	91,28	666,51	0,14	0,13	19,46	925,16	8,56	190,35	107,25	189,82	47	2,99	93,41	1,93	54,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0.00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
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	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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	93	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	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
Итого за Завтрак		625	14,25	13,41	82,92	595,76	0,3	0,35	26,27	302,52	5,63	1050,93	127,17	233,33	76,87	3,6	188,41	15,94	264,33
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		725	14,65	13,81	92,72	642,76	0,32	0,37	30,27	305,52	5,63	1281,67	141,25	242,9	84,7	5,51	190,17	16,2	271,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон:осенне-зимний

День: 4

Неделя: 1

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,8	10,51	43,83	309,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Какао с молоком	200	2,56	2,2	12,59	81,2	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	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	23,22	20,01	76,36	585,46	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21
Итого за день		555	23,22	20,01	76,36	585,46	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
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
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		595	22,89	20,74	76,99	676,41	0,21	0,31	14,69	464,8	0,15	978,55	77,8	229,23	67,19	3,88	44,63	10,93	189,54
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	23,89	20,74	97,19	761,21	0,23	0,31	18,69	464,8	0,15	978,55	91,8	243,23	75,19	4,48	44,63	10,93	189,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	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	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	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Завтрак		610	18,07	19,66	115,48	804,44	0,34	0,25	6,88	164,17	0,19	549,04	117,36	291,87	61,07	3,74	79,57	19,11	33,83
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	19,07	19,66	135,68	889,24	0,36	0,25	10,88	164,17	0,19	549,04	131,36	305,87	69,07	4,34	79,57	19,11	33,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0.00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
290/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
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,39	4,25	37,28	255,52	0,18	0,02	0.00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		625	20,57	15,18	87,9	699,04	0,31	0,3	16,46	246,99	0,23	525,73	110,37	295,25	83,75	4,23	155,78	19,29	184,78
Итого за день		625	20,57	15,18	87,9	699,04	0,31	0,3	16,46	246,99	0,23	525,73	110,37	295,25	83,75	4,23	155,78	19,29	184,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:осенне-зимний**

Неделя: 2 **Категория: школьники,мобилизованныхродителей**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
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	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
291	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	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
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
Итого за Завтрак		594	26,5	14,4	90,86	661,01	0,15	0,26	6,21	1415,05	0,47	358,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6
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		694	26,9	14,8	100,66	708,01	0,17	0,28	10,21	1418,05	0,47	589,45	82,86	229,29	78,53	4,86	114,8	8,39	189,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3	Бутерброд 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
120	Суп молочный с вермишелью	250/2	5,47	5	21,19	151,87	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
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	111,63	106,79	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		552	18,84	18,04	74,46	541,52	0,22	0,51	1,28	62,22	0,38	405,78	373,23	377,98	62,94	2,52	55,34	8,42	57,66
Итого за день		552	18,84	18,04	74,46	541,52	0,22	0,51	1,28	62,22	0,38	405,78	373,23	377,98	62,94	2,52	55,34	8,42	57,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьники,мобилизованныхродителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	46,56	2,86	38,28
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43
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		700	18,3	15,39	169,74	898,72	0,2	0,31	17,34	27,94	8,81	198,64	236,77	304,79	60,92	3,33	47,52	4,66	50,43

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю.Соскова /

« 02 » октября 2023 г.

Согласовано:

Директор школы _____ / Шафиуллина Р.С. /

« 02 **»** октября **20**23 **г.**

Согласовано:

Родительский комитет _____ / Федичкин О.С. /

« 02 **»** октября **20**23 **г.**

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
243/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	18,19	22,97	94,16	661,99	0,3	0,24	19,46	920,52	8,56	359,75	107,45	327,67	163,61	6,21	75,96	5,52	54,33
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
Обед																			
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
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	59,46	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	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
Итого за Обед		726	25,68	20,91	110,31	745,97	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
Итого за день		1466	44,87	43,88	224,67	1492,76	0,53	0,7	41,95	1358,63	8,89	890,22	283,56	625,65	256,32	10,78	245,26	25,91	219,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон:осенне-зимний

День: 2

Категория: школьники 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		555	13,13	11,15	76,24	544,15	0,29	0,34	20,4	221,95	5,63	964,86	110,64	222,2	70,85	3,39	163,8	13,18	262,05
Обед																			
Акт	Салат Степной	60	1,05	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
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	15,49	11,55	8,69	167	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
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	2,43	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
Итого за Обед		771	29,23	23,4	106,33	735,65	0,49	0,48	12,95	476,3	0,43	657,66	98,54	273,98	65,58	5,06	188,76	12,18	78,34
Итого за день		1326	42,36	34,55	182,57	1279,8	0,78	0,82	33,35	698,25	6,06	1622,52	209,18	496,18	136,43	8,45	352,56	25,36	340,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Какао с молоком	200	2,56	2,2	12,59	81,2	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	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		505	21,26	17,91	67,59	523,64	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21
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
Обед																			
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	1,36	6,63
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	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
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	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
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	12,99	6,49	33,36	242,9	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 + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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
Итого за Обед		776	27,17	30,74	122,02	885,97	0,76	0,55	13,9	350,78	1,85	1103,63	184,6	430,23	124,08	8,17	168,41	23,14	100,81
Итого за день		1381	48,83	49,05	199,41	1456,61	1,05	1,22	18,94	487,35	4,68	1855,59	484,37	872,93	232,49	14,27	235,37	56,76	208,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
268/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	80,69	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
Итого за Завтрак		544	15,87	22,44	72,02	598,51	0,34	0,21	4,22	101,11	0,54	286,92	101,08	179,96	35,73	4,05	152,3	2,91	48,66
Обед																			
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
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,42	4,22	13,29	118,64	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	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
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0.00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43
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	14,64	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
Итого за Обед		771	22,32	29,76	91,47	706,05	0,24	0,52	42,85	382,86	0,36	1059,49	198,37	249,32	83,68	4,99	205,71	31,36	145,51
Итого за день		1315	38,19	52,2	163,49	1304,56	0,58	0,73	47,07	483,97	0,9	1346,41	299,45	429,28	119,41	9,04	358,01	34,27	194,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		505	18,54	15,23	66,6	567,04	0,22	0,31	16,59	437,8	0,15	704,55	85,4	222,43	62,19	3,6	44,63	10,53	189,54
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
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0.00	0.00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	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
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Обед		776	24,03	29,81	118,75	846,97	0,6	0,62	24,69	328,62	0,43	1069,65	163,2	415,79	199,42	9,04	170,8	17,16	60,48
Итого за день		1481	43,57	45,04	205,55	1498,81	0,84	0,93	45,28	766,42	0,58	1774,2	262,6	652,22	269,61	13,24	215,43	27,69	250,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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	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	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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
Итого за Завтрак		540	16,06	18,09	98,14	679,54	0,34	0,25	6,88	164,17	0,19	549,04	117,36	291,87	61,07	3,74	79,57	19,11	33,83
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
Обед																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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	358,19	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
243/759	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
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 + 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	14,64	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
Итого за Обед		786	37,06	25,59	102,02	726,76	0,25	0,42	17,89	301,11	2,46	738,11	135,89	301,84	73,98	5,38	138,79	15,66	154,52
Итого за день		1526	54,12	43,68	220,36	1491,1	0,61	0,67	28,77	465,28	2,65	1287,1	267,25	607,71	143,05	9,72	218,36	34,77	188,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	5,66	139,76
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
Итого за Завтрак		504	21,07	10,95	77,34	552	0,15	0,26	6,21	1415,05	0,47	358,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6
Обед																			
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
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
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
48 (АК	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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
Итого за Обед		771	23,77	29,85	124,92	879,63	0,66	0,6	9,82	376,67	1,93	899,99	110,51	419,03	183,54	8,51	171,54	15,82	105,58
Итого за день		1275	44,84	40,8	202,26	1431,63	0,81	0,86	16,03	1791,72	2,4	1258,7	179,29	638,75	254,24	11,46	284,58	23,95	288,18

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
3	Бутерброд 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
120	Суп молочный с вермишелью	200/5	4,48	4,09	17,37	124,55	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
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	111,63	106,79	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		505	17,85	17,13	70,64	514,2	0,22	0,51	1,28	62,22	0,38	405,78	373,23	377,98	62,94	2,52	55,34	8,42	57,66
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
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
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	59,46	3,66	13,93
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
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
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
Итого за Обед		746	23,48	26,57	88,17	720,74	0,33	0,67	156,57	282,8	0,44	1172,08	136,85	307,27	91,83	5,23	121,63	25,97	204,16
Итого за день		1351	41,73	44,1	168,61	1281,94	0,57	1,2	161,85	348,02	0,82	1808,6	524,16	694,82	162,6	9,66	178,73	34,65	268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон:осенне-зимний

День: 9

Категория: школьники 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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
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	46,56	2,86	38,28
383/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	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43
Обед																			
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
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
229	Рыба, тушенная 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	0,76	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	Напиток фруктовый	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
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
ПР	Хлеб ржано пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0.00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0.00	15,45	7,25
Итого за Обед		811	24,82	20,04	118,55	836,01	0,48	0,78	32,58	591,6	10,73	1463,9	169,51	441,7	133,36	6,18	219,42	29,62	478,9
Итого за день		1311	42,12	35,43	268,09	1649,93	0,66	1,09	45,92	619,54	19,54	1662,54	392,28	732,49	186,28	8,91	266,94	34,28	529,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
Неделя: 2

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		B1	B2	C	A	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
Завтрак																			
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	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
290/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
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0.00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	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
Итого за Завтрак		555	20,06	13,88	85,31	632,29	0,3	0,29	10,59	166,42	0,23	439,66	93,84	284,12	77,73	4,02	131,17	16,53	182,5
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
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0.00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
Итого за Обед		771	25,72	39,71	119,7	966,17	0,47	0,48	8,31	253,5	0,36	609,41	158,82	245,79	65,53	5,1	170,37	14,08	56,95
Итого за день		1526	46,78	53,59	225,21	1683,26	0,79	0,77	22,9	419,92	0,59	1049,01	266,66	543,91	151,26	9,72	301,54	30,61	239,45