

Утверждаю:

Директор ООО «КЦ Южный»  
И.А. Ларионова /  
« 25 » августа 2021 г.



C=RU, O=ГБОУ  
СОШ  
пос.Алексеевский,  
СN=Зими́на Л\_В\_,  
E=alexshool1992@ya  
nde x.ru  
009e6432746aa0602c  
2022-04-05 15:43:20

Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Красноармейского района

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			g		у		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Сыо сливочный аша взкая молочная из риса	10.5 250/5	1.75 7,54	4.73 8,53	0.86 41,75	53,0s 273.93	0.0b 0,12	0.11 1,2	0.03 38.5	0.05 0,24	91 164,9d	305 193,6*	3.5 46,52	0.12 0,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118.6	0.06	1,59	24,4	0.00	152,2	124,5d	21,34	0,48
	ПР Батон порционно	30	2.31	0.9	15,87	80.82	0.0F	0.00	0.00	0.00	90	19.5	3,9	0,3'3
<b>этого за Завтрак</b>		<b>303</b>	<b>15,68</b>	<b>17.7</b>	<b>76.06</b>	<b>526.36</b>	<b>0,23</b>	<b>2.9</b>	<b>C2.93</b>	<b>D.29</b>	<b>498.1</b>	<b>442.7</b>	<b>75.26</b>	<b>1.95</b>
<b>Обед</b>														
88	Икра кабаковая Щи и вткап артоФелем	60 200/5/1	1,2 1,63	1.54 4.94	1.51 6,56	73.8 77.22	0.01 0.05	4,2 25,38	0.0D 6.57	0.55 0,75	124.6 40.84	22.2 41.08	9.1 17,93	0.42 0,67
278/759	ТеФтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13.33	12.14	218.14	0,2	1,96	0,12	0.0b	21.35	68.73	15.78	5.03
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26,45	168.45	0.06	0.00	0.00	0.02	4.86	157.17	21,2	4,27
349	ом смеси сухосруктов + м'им	200	0,66	0,09	32.01	132,8	0.00	0,73	0.0D	0.00	32,48	23,44	17,46	0.7
	ПР Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	15.9	88.G4	0.12	0.06	0.00	0.00	81	26.1	9.9	1.08
	ПР Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	14.64	77.67	0.13	0.12	0.00	0.00	60	37.55	122	0.85
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>27.14</b>	<b>30.63</b>	<b>112.8</b>	<b>886.72</b>	<b>0.577</b>	<b>32.45</b>	<b>6.69</b>	<b>11.68</b>	<b>285.113</b>	<b>286.22</b>	<b>103.119</b>	<b>13.02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1289</b>	<b>42,82</b>	<b>4B.3A</b>	<b>188.861</b>	<b>1365.08</b>	<b>0.8</b>	<b>35.35</b>	<b>69,62</b>	<b>1,97</b>	<b>7C3.2@</b>	<b>98,9/17B.4</b>	<b>14.97</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов Блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	4	4	б	б	7	б	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
234	Котлеты рыбные с соусом	50/30	64	4,35	94	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	48	10,4	37,25	0,14	1,8	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	6,05
377	Чай с лимоном	200/35	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	15	0,00	0,00	665	901	482	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	32	1,36	139	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	99	1,08
Итого за Завтрак		544	13,74	13,85	66,12	443,94	0,39	41,18	1,29	0,32	178,3	225,0	73,06	8,17
Обед														
04	Салат из соевых бобов с брокколи	60	0,65	2,51	6,72	2,33	0,01	1,97	0,00	0,01	17,56	19,03	10,1	0,9
02/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне	200/	1,94	4,7	9,24	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,6	22,39	2,21
304	Рис отварной	150	3,65	3,37	35,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	8,6	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	99	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		771	23,63	47,1	106,97	921,53	0,65	22,79	0,05	0,76	530,3	320,1	93,01	8,9
Итого за день		1315	37,37	57,55	117,3	1365,57	0,4	63,97	1,34	1,48	708,6	545,2	166,0	17,07

## Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Ногильный И.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№-рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2		а		h	7	b	0	1U	11	14	j	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
ПР	Печенье	50	3,75	5,9	137,2	219,78	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	
174	Каша молочная вязкая	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	1189,7	1192,0	90	189,7	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	115,95	100,6	0,04	1,3	0,22	0,00	1125,78	90	114	1,0	1,13
ПР	Батон пшенично-овсяный	30	2,31	0,9	115,87	80,82	0,07	0,00	0,00	0,00	90	119	3,9	0,36	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>18,67</b>	<b>18,81</b>	<b>132,19</b>	<b>775,61</b>	<b>0,33</b>	<b>2,92</b>	<b>22,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1419,9</b>	<b>346,5</b>	<b>217,6</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>															
49	Салат "Витаминный"	60	0,9	3,7	6,67	33,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	110,3	1,0	3,1
99	Суп из овощей со сметаной и картофелем	200/е.*1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,0	3,0	21,2	0,88	
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	119,92	89	14,2	0,98	
ЗОИ/Акт	Каша гречневая вязкая	150	14,37	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	116,06	114,7	75,47	2,58	
Ахт	Напиток фруктовый + С	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	14,7	4,23	0,37	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,8	14,54	77,67	0,13	0,02	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
<b>Итого за Обед</b>		<b>776</b>	<b>19,89</b>	<b>27,84</b>	<b>92,77</b>	<b>709,59</b>	<b>0,65</b>	<b>42,25</b>	<b>11,31</b>	<b>2,23</b>	<b>1244,53</b>	<b>556,3</b>	<b>1147,3</b>	<b>7,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1311</b>	<b>138,56</b>	<b>146,65</b>	<b>3224,96</b>	<b>1485,2</b>	<b>0,98</b>	<b>45,17</b>	<b>33,35</b>	<b>2,28</b>	<b>1664,61</b>	<b>703,5</b>	<b>364,93</b>	<b>110,65</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Ногилький М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
1бб	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150	4,8	0,33	6,6	110,0	0,01	0,4	0,17	0,07	14,8	10,6	1,6	0,4
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Баточ порционнО	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	9,0	1,9	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,39</b>	<b>8,05</b>	<b>122,88</b>	<b>616,61</b>	<b>0,19</b>	<b>20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>264,0</b>	<b>32,0</b>	<b>70,36</b>	<b>4,63</b>
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0,00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41
103	Суп хартофельный с вермишелью, цыпленком и	100	4,85	3,7	16,5	119,7	3,1	14,7	0,31	0,73	27,07	74,54	22,28	0,99
301	Клеи куриные с соусом	50/50	8,91	12,33	6,41	172,52	0,07	1,2	0,07	6,3	39,92	39,92	2,27	0,88
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,29	3,38	23,4	148,92	0,12	0,07	0,02	0,01	8,32	99,27	0,45	1,69
342	КОМПОТ ИЗ СВ ЯБЛОК * С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,3	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,05	0,00	0,00	8,1	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	6,0	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>24,71</b>	<b>22,01</b>	<b>111,45</b>	<b>752,03</b>	<b>0,57</b>	<b>19,36</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>257,96</b>	<b>333,3</b>	<b>83,94</b>	<b>6,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>38,1</b>	<b>30,06</b>	<b>234,34</b>	<b>1468,64</b>	<b>0,76</b>	<b>39,36</b>	<b>0,32</b>	<b>6,37</b>	<b>521,96</b>	<b>566,9</b>	<b>154,3</b>	<b>11,48</b>

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

День: 5  
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			•> Р> - тиЧеСкаR цеккость) ... *7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			15	6		19	10	1	12	13	14	15		
завтрак														
71	Огурец свежий порционно	1 60	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	245	0,00	1,00	8,5	1,15	1,7	1,02
295/759	Биточки LI3 ПТИУбI C COyCOM	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	139,59	153,08	115,181	0,88
202/309	Макароны отварные	150	5,2	4,52	126,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,2d
376	Чай с сахаром	1 200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,01	0,00	0,00	15,25	182,4	4,4	1,087
ПР	Хлеб пшеничный	1 30	3,2	11,36	15,9	88,64	0,12	0,05	0,00	0,00	8,1	26,1	9,9	1,08
Итого за завтрак		1 540	17,31	18,08	169,25	508,85	0,28	4,34	0,01	0,04	139,2	139,5g	57,6	7,35
Обед														
39/ АКТI	Салат Степной квквоузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
82	Борщ из свежей капусты с картошкой на квДинном бульоне	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95
290/АКТА	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
1 198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
1 1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
j ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	8,1	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	6,0	37,6	12	0,85
Итого за Обед		777	31,98	32,4	115,2b	817,49	0,88	30,51	7,12	2,57	334,81	433,7	131,4t	8,78
Итого за день		1317	51,29	42,4	184,5?	1326,34	1,16	36,25	7,13	2,31	474,1x	573,1	18b 0*	16,13

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт ]-Жезный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,4	233,48	71	0,91
383/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	1283	0,00	0,17	0,00	1,000	0,2	0,00	1,000	0,03
е	&ТОП ПОРЦИОННО	30	231	0,9	1587	8082	0,06	0,00	0,00	0,00	90	195	3,9	0,36
<b>Итого на Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>14,78</b>	<b>11,92</b>	<b>91,51</b>	<b>530,62</b>	<b>0,27</b>	<b>1,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>374,6</b>	<b>252,98</b>	<b>74,9</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	35,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,8	40,72	1,08
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Ак	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,86	31,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,7	73,47	2,68
542	Компот из 3х яблок + С витамин	200	0,16	0,16	37,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,4	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>30,76</b>	<b>29,37</b>	<b>117,30</b>	<b>825,82</b>	<b>0,74</b>	<b>32,33</b>	<b>0,16</b>	<b>2,1</b>	<b>260,9</b>	<b>421,90</b>	<b>169,06</b>	<b>11,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1331</b>	<b>45,51</b>	<b>41,29</b>	<b>198,9</b>	<b>1356,44</b>	<b>0,97</b>	<b>33,46</b>	<b>0,19</b>	<b>2,12</b>	<b>635,5</b>	<b>674,88</b>	<b>243,96</b>	<b>13,23</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный И.П.

Декабрь: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Икра кабачковая	60	12	54	51	738	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,421
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0,00	0,42	1908	26,7	226	149
202/30*	Махадонные изделия отважные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,8	37,17	21,12	4,27
377	Чай слимоном	200/35	0,23	0,05	15,07	61,1	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,891
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,3	16,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,081
Итого за завтрак		544	20,73	39,5	65,08	697,04	0,47	5,94	0,00	0,99	136,1	221,2	67,44	8,15
<b>Обед</b>														
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,6	5,2	55,74	0,04	5,7	0,00	0,00	17,68	33,06	7,98	0,46
	артозелем, сметаной*	200/5/1	1,63	4,04	1,56	77,22	0,05	25,38	0,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,69
312	Пюре картофельное	30	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	1,8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ячменный	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	34,5	1,12	0,85
Итого за обед		776	18,55	17,41	90,25	591,44	0,59	55,93	6,75	1,16	276,1	307,0	99,03	11,5
Итого за день		1320	39,28	36,91	155,33	1288,48	1,06	61,87	6,75	2,15	412,3	528,29	106,4	19,6



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Хатвория: Школьники (7-11 лет)

№-рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) и минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сi	Р	Mg	Ca
1	2	3	4	5	6		В1	С	А	Е	Сi	Р	Mg	Ca
Завтрак														
243	Сосиски отварные	CD	5,27	46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
174	Каша молочная рисовая	250*5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	16,5*	94,5*	45,57	0,62
Акт	Напиток шоколадный Nbsquik	200	2,13	2,08	19,48	05,36	0,02	7,85	11	0,00	126,1	4fi	7	2,47
UP	Батон порионно	30	2,31	0,9	15,87	60,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,5	0,36
Итого за Завтрак		523	12,13	66,78	79,13	515,96	0,16	9,48	11	0,04	233,6	193,5	66,47	4,42
Обед														
39/ Акт	Салат Стенной с хвостиком	6^	8J	* GO	14 29	96 C2	U OF	5 2b	1 38	1 36	23 78	30 31	13 26	0 42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,8s
295	Птица с соусом	50/30	804	121	1,98	184,99	1,07	172	0,43	0,02	3199	4727	136	1,83
J9B	Годом отварной	150	13,16	4,99	33,83	2316d	0,48	0,0P	0,02	0,0F	9101	205,3	59,64	433
Акт	Напиток Фруктовый+С	200	0,2	0,05	2,245	912B	0,0J	1073	0,00	0,01	74"z	477	42*	037
ПР	Хлеб+5Ленинский	30	32	136	159	8864	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	99	108
ПР	Хлеб+Ивановский	30	2,55	0,99	14,64	7767	0,13	0,0T	0,00	0,0D	60	375	12	0,65
Итого за Обед		777	307G	27,9	122,95	86486	0,93	3A	7,28	2,16	327,3	415,6	1351	8,64
Итого за день		312	47,91	50,46	212,06	1a99,83	J,D9	42,48	18,31	2,a	722,5	764,2	2016f	13,36

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7 - 11 лет)

№ рец.	Прием пищи. наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Ке
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,00	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
268	Котлеты из мяса курицы	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	112
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,1	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	6,1	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	15,85	23,98	67,17	555,88	0,48	9,2	0,05	0,04	133,5	249,0	121,3	6,44
Обед														
20	Салат из свежих огурцов, лука, растительного масла	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
103	Суп хартофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	4,85	3,7	15,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20,11	28,67	22,39	2,21
171	Капуста пекинская с маслом	150	4,45	4,14	31,75	181,87	0,04	0,00	0,02	0,02	29,54	154,41	20,4	0,91
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,68	13,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	6,1	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	6,0	37,5	12,1	1,85
Итого за Обед		771	26,28	42,01	107,4	916,8	0,7	28,92	0,07	0,79	235,8	448,5	96,8	6,55
Итого за день		1311	42,13	65,99	174,6	1472,73	1,18	38,12	0,2	0,83	359,4	697,5	218,1	12,99

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне—зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7—11 лет)

Пищевые вещества

н/с

минеральные вещества

№ ред.	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	г			Титическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			g	qu	y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
45	Галат из белокапной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,15	39,07	162,15	48,53	0,89
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	17,85	13,61	64,38	451,92	0,35	47,4	0,02	0,78	200,4	307,5	104,2	10,18
Швед														
67	Бинегот овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,06	5,05	1,17	0,54	1,19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и хеппенка курином бульоне	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
295/759	Биточки из птицы с соусом	30/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Швед		771	25,64	33	128,78	919,01	0,6	18,89	1,2	1,3	570,43	318,2	113,8	6,37
Итого за день		1311	43,49	46,94	153,16	1370,93	0,95	66,29	1,22	2,08	770,83	625,7	218	16,55