

Утверждаю:



_____/ И.А.Ларионова i

« 01 » апреля 2022 г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний Категория:
школьники 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Углеродная ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	И	Se	F
1	2	3	4	5	6		8	н	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПР	Сыр сливочный	175	1,35	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	9,1	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00
175	Салат из риса и овощей	250/6	3,67	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,48	71,59	85,41	30,09	0,43	23,13	1,4	17,4
382	Какао с шоколадом	200	3,61	3,33	2,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,26	110,5	101,09	26,7	0,92	7,92	1,70	26,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	1,2	16	1	0,33	0,96	18	735
Итого за Завтрак		503	11,21	11,94	56,35	377,86	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,63	285,0	311	7,7	1,8	32,01	4,08	3141
ПР	Икра каюачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	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
"	Салат из картофеля, моркови, лука	300/5/1	1,53	4,2	6,8	76,7	0,04	0,04	10,6	164,4	0,00	248,0	34,53	36,41	16,09	0,5	69,46	3,66	13,63
278	Творожки тушеные в соусе	50/50	6,21	14,02	11,96	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	1,44	1,03	36,79	0,78	14,81
02/30	Машина для приготовления напитков	150	5,4	3,01	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,91	47,62	1,82	0,85	54,72	0,00	14,33
342	Компот из свежих яблок + витамин	200	0,16	0,16	27,4	112	0,01	0,01	0,83	0,04	0,01	92,9	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	27,9	1,2	10,5	4,2	0,33	0,66	1,8	7,36
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,06	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	1,85	47,4	14,1	1,17	0,00	9,2	436
Итого за Обед		776	10,33	30,44	112,9	803,27	0,37	0,42	18,76	169,0	0,34	547,7	120,2	256,1	62,7	5,35	152,63	15,61	57,59
Витаминизация																			
388	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	40	14	8	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		90	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	40	14	8	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1479	31,54	42,36	187,5	1256,93	0,51	0,73	23,72	228,76	0,48	861,3	428,3	584,16	125,4	7,5	184,6	20,57	100

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя:]

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	МБФЮ порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
14	Масло сливочное порционно	10	008	6,38	0.12	38,22	000	001	000	2	0,13	249	211	261	000	002	0.00	003	0.26			
242/75	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,5б	13,69	3.31	162.7	001	000	1,2	0.04	0.00	000	22.92	86.24	1319	1,03	0.00	000	0.00			
1/303	Ваша гречневая с растительным	150	3,19	6,2б	22,88	168,71	0,14	0,07	0.00	3,53	0.00	138,8°	12,6	115,13	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91			
377	чай с лимоном	200/3.5	022	1005	15,08	б170	0.00	0.0\	0.36	1,30	035	25.32	5.86	7.85	416	0.78	0.00	0.01	1.36			
Ипя	хлеб пшеничный	4Д	304	0.32	10,68	9376	004	032	000	000	0.17	3А.2	16	26	5,6	0,44	128	24	6,8			
ИГОСО	3888ВТД8Н	504	1511	26.1	61,07	345.25	01В	021	1.2	g	zв,сб	u	g	зоз,	в	sz	237,84	99.63	4.ВГ	35.38	^.*1	20.12
62	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4.0S	4.56	5т.8	0.0с	0.02	2.2э	0.Тв	0.00	136.4	55.68	22.7	11.29	0.75	7S,91	0.35	10.03			
0z/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,7	0.00	21н,0*	34,38	30,15	12,82	0,46	37,50	0,16	22,33			
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9.09	1.9.62	б.47	148.82	0.04	0.06	1.58	25,6	0.02	97,29	23.2	80.38	13.33	0.76	72.т3	3,3-4	103,81			
1/171	Капуста тушеная с растительным маслом	150	6,39	3,68	5В,63	213,2	0,14	0,05	0.00	0.00	0.00	116,4-	25,00	149,53	32,56	2,56	3S,21	38,58	0.00			
Э8В	Сок фруктовый	200	1	000	18.2	/6	002	0003	4	000	000	000	14	14	8	06	1000	000	000			
ПР	Хлеб пшеничный	30	22В	034	14.26	10,32	003	009	000	0.00	0.09	27.В	12	19,6	4.1	т,13	0Д	1.В	335			
ПР	Хлеб ржаной	30	265	096	1463	777	005	024	0.12	000	023	735	1В.6	47.4	14.1	1.17	000	9.27	435			
ИТОГ ЗА ОБД		7/1	23,97	22.76	30б.4	125.В3	0.33	0,51	12.3	18,1Q	0.3A	672.5	1В3.8	363.71	9Б.3	6.63	219.6	55.5	1^ .8			
Витаминизация																						
389	Сок фруктовый	200	1	000	182	/6	0,02	000	^	000	000	000	14	14	8	06	000	000	000			
Итого за витаминизация		200	1	000	18.2	76	0.02	0.00	4	0.00	0.00	000	14	14	8	06	1000	000	000			
Итого за день		1475	40,08	48.47	185.7	1347.08	0.54	0.72	1216,0	0.65	876.4	257.1	615.56	204,1	12.1	275.12	60,2	168.11				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	МаСС-б порция	Пищевые вещества (г)			энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
					у		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe		Se	F
1	2	3	4	б	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
181	Печенье Каша молотая манная с сливочным маслом	250/5	1,88 7,17	2,95 7,04	18,6 37,79	108,4 250,2	0,02 0,08	0,00 0,17	0,00 0,65	0,00 30	0,00 0,07	0,00 194,6	2,5 143,23	22,5 28,4	5 21,48	0,33 0,51	0,00 45,1	0,00 2,24	0,00 28,93
379	Кофейный напиток с молоком	200	384	346	2467	145,57	0,07	0,13	0,52	13,28	0,00	183,8	1116	1067	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
	Мед пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,6	12	19,6	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого	за завтрак	510	15,17	13,69	95,81	534,56	0,2	0,36	5,17	43,29	0,16	406,3	24,1	277,2	41,35	2,48	53,6	10,3	33,6
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	81,5	0,02	0,01	2,32	0,00	0,00	84,39	22,3	30,64	7,46	0,40	71,03	0,2	1,62
69	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,08	0,04	7,68	168,8	0,00	263,7	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	16,06
258	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,3	14,8	19,41	256,32	3,15	0,13	11,78	23,62	0,00	681,2	30,43	139,2	35,47	1,69	60,36	6,94	142,15
тв фак	Компот из яблок с витамином	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	15	103,6	13,98	108,5	55	0,45	0,11	0,08	308
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,6	12	19,6	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,2	43,5
Итого	за Обед	726	18,85	25,00	100,5	637,67	0,33	0,52	22,13	193,1	1,83	1234,1	123,5	295,1	83,49	4,76	206,7	18,94	216,6
	Витаминизация																		
386	Сок фруктовый	200	1	0,00	1,82	76	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	1,82	76	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	1436	35,02	38,78	204,6	1288,23	0,55	0,61	27,3	236,4	1,99	640,4	44,4	586,3	152,8	7,84	260,7	24,74	372,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория! Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	ООФ порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
75	Икра свекольная	60	1,07	466	6,31	70,56	0,02	0,01	495	0,67	0,00	124,7	366	26,66	13,05	0,77	3,1	0,33	109
90/АК	Птица тушенная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,2	0,04	0,06	16	2164	0,00	9801	982	7703	1165	0,72	3696	56	1072
202/30	Макаронные изделия отварные с мясом и растительным маслом	150	5,4	3,61	32,22	15,8	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,67	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
163/Ас	Кисель с витамином С	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,86	6	84	0,00	363	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	228	0,24	14,26	70,32	0,03	0,06	0,00	0,00	0,09	279	12	195	4,4	0,33	0,00	18	235
Итого за завтрак		100	17,96	18,85	89,33	598,89	0,15	0,17	19,4	34,81	8,49	3065,8	127,2	111,0	36,94	289	95,34	7,3	144,58
5	Салат из редьки	60	1,05	3,1	3,8	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,88	35,36	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,*	0,00	233,26	52,16	40,16	18,87	0,84	39,42	1,7	16,36
26В	Шницель из мяса с соусом	50/50	1,11	13,41	12,53	199,2	0,04	0,01	14	0,04	0,00	26	10,09	80,58	8,21	12	15	0,36	113,3
171Вг	Пюре из бобовых с маслом	150	13,41	4,25	31,32	121,5	0,04	0,08	0,00	0,04	0,00	504,4	7529	2002	0,50	1*	55,93	8,02	18,57
1008	Напиток пионный	200	0,13	0,02	24,31	9,794	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	2165	6,1	306	16	0,16	0,01	0,06	141
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	279	12	19,5	4,2	0,33	0,00	18	235
ЛЯ	Мед ржаной	30	265	0,96	14,6	777	0,05	0,24	0,12	0,00	0,2	735	195	4/4	14,1	113	0,00	9,27	4,13
ИЗ 8В & 66д		27	26,02	27,42	110,81	807,3	0,22	0,52	27,0	185,3	0,33	078,3	137,87	407,9	124,2	8,55	132,9	31,5	02,81
витаминация																			
338	Сироп	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	38	285	0,00	2192	1338	50	744	1,81	167	0,25	669
Итого за витаминизация		120	0,36	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	38	2,85	0,00	219,2	1338	900	74	1,81	167	0,25	660
Итого за день		1437	49,43	46,55	209,6	1448,37	0,94	0,71	50,31	222,0	8,82	1604,0	338,5	588,1	168,65	13,25	230,3	20,48	214,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Сn	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,3С	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,00	1,64
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,38	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	С5,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
376	Чай с сахаром	200	0,39	0,05	14,99	51,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,3А
Итого за Завтрак		340	13,47	13,71	64,68	439,59	0,32	0,23	16,22	47,95	5,5	785,34	167,39	212,43	67,94	3,62	103,41	7,3	248,34
Обед																			
71	Огурец св. порционно	25		0,3	0,65	5,4	0,01	0,00	2,5	0,02	0,00	0,00	5,75	10,5	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,7b	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0,30	301,03	22,37	50,24	22,62	0,65	74,48	0,26	28,38
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	01,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,7b	24,06	0,55	106,26	0,0z	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,2S	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	19,04	19,82	120,18	736,87	0,35	0,4	11,37	226,96	0,4	538,72	139,57	305,07	83,87	4,24	181,7	11,37	63,76
Витаминация																			
3В9	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация		200	1	0,00	18,2	76	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		1526	33,51	33,53	203,06	1252,46	0,69	0,63	31,59	274,91	5,9	1324,06	320,96	531,5	159,81	8,46	285,11	18,67	332,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Югоильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники Т-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование Олюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	t
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПП	Печенье	25	1,68	2,33	1,6	104	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	4	0,53	0,00	0,00	0,00
1/3	Каша вязкая молочно-ячменная	250/5	11,8	9,72	43,81	301,92	0,21	0,2	0,05	30	0,07	103,4	261,6	256,7	77,1	1,89	48	16,25	43,0
83/Ак	кисель с витамином	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	13,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	2,79	12	1,95	4,2	0,33	0,06	1,8	7,35
Итого	за Завтрак	510	13,96	12,03	109,7	610,84	0,26	0,20	13,5	36	8,50	103,3	170	298,7	86	2,8	48,96	18,03	66,05
а38	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,8	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
67	Суп картофельный с рыбными котлетами и зеленью	16/200/1	39,85	5,4	12,24	14,96	0,08	0,05	5,78	35,71	1,92	344,2	34,88	77,17	23,24	0,72	62,65	0,29	117,11
278	Гёфтели тушеные в соусе	60/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,0	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,28	14,61
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,18	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,85	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
342	Котлетки из свежих яблок с витамином	200	0,16	0,16	4,7	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,35	0,84	0	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	2,79	12	1,95	4,2	0,33	0,06	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,27	14,76	0,32	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	3,5	1,95	4,74	1,41	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого	за Обед	840	46,68	28,42	114,7	800,05	0,5	0,53	19,13	261,0	2,26	1080,7	117,4	355,4	130,4	8,70	157,3	14,7	163,09
Витаминизация																			
369	смузи	200	1	0,00	18,1	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	34	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого	за Витаминизация	200	1	0,00	18,1	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	34	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого	за день	1546	61,64	41,33	242,6	1486,88	0,78	0,82	31,6	297,0	10,82	1312	448,5	568,1	233,0	12,2	200,2	32,77	219,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Макроэлементы (мг)							
			БЖУ	Стар	т		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завт	Завтрак																		
ПР	Икра красная	60	1,2	5,1	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	2,6	22,2	0,42	0,00	0,00	0,00	
ББ	Биточки из мяса с соусом	на 5 д	7,4	13,7	12,65	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,5	83,0	10,0	4,5	1,0	0,03	10,20
О/З	Мурады из отварных овощей	150	5,4	4,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,62	0,9	54,72	0,00	14,33
С77	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	1,05	1,29	0,00	0,01	0,05	0,03	0,03	25,32	5,89	7,8	3,19	10,78	0,00	0,01	1,33
УР	Медово-пшеничные	3А	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	236	12	195	4,2	0,33	0,96	18	7,3А
Итого	за Завтрак	5ак	165	23,34	80,11	503,25	0,37	0,15	6,22	5,53	0,00	28,0	90,00	105,0	35,25	3,05	56,72	184	33,33
57	Салат из редиса	00	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,88	22,23	1	12,1	0,68	35,36	0,03	1,6
®	Медово-пшеничные	" 1	1,53	4,82	8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,6	0,00	248,0	30,41	16,0	0,59	59,46	3,66	13,93	
259	Жаркое домашнего из отварного	200	6,67	16,6	20,31	200,16	0,34	0,14	1,38	2,22	0,00	598,2	19,1	15,8	2,4	2,0	49,08	0,34	46,65
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПР	Медово-пшеничные	30	2,28	0,23	14,76	30,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	279	12	195	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржачий	30	2,55	0,66	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,00	73,5	19,6	47,4	14,1	1,17	0,00	92	435
Итого	за Обед	726	18,08	20,66	37,58	643,95	0,5	0,53	41,14	166,63	0,33	113,0	121,0	292,0	83,0	13,544	144,8	15,1	73,32
В	Витаминизация																		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого	за Витаминизация	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого	за день	1370	35,58	63	176,6	1313,2	0,86	0,68	51,36	173,5	0,77	261,4	226,4	486	125,0	9,99	201,5	16,0	107,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
неделя: 2Сезон: Весенне-летний
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	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1/4	Масло сливочное порционно	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Ваша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,16	46,91	262,55	0,07	0,17	0,65	30	0,07	108,4	140,3	171,6	39,34	0,65	45,78	3,24	43,32
ПР	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,6	145,57	0,07	0,13	0,52	13,26	0,00	383,8	116	106,71	0,65	1,1	7,92	1,1	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	30,4	0,32	19,66	93,6	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	0,8
Итого	за Завтрак	505	14,01	17,35	94,38	590,1	0,18	0,43	1,17	70,29	0,32	42,9*	70,9	30,0	5,51	23,2	64,98	6,46	33,6/
6/	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,8	0,00	127,1	19,83	220,8	10	0,43	36,85	0,3	10,67
103	Суп картофельные с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,30	0,08	0,04	5,82	161,1	0,00	313,4	10,58	47,82	18,2d	0,77	73,67	0,21	22,58
зв	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	190,25	0,2	0,05	1,4	0,04	0,00	267	100,9	80,58	8,21	3,21	1,3	0,56	11,33
1/171	Каша перловая с маслом раз	100	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,80	93,76	11,77	0,56	52,8	10,56	0,00
48 fAK	Композит из изюма с витамином	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,3	15	103,3	13,98	36,85	5,5	0,45	0,31	0,00	30,8/
ПР	Мед пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Мед ржаной	30	2,55	0,90	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	7,35	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,22	4,35
Итого	за Обед	771	18,03	26,48	110,7	753,51	0,47	0,47	10,06	282,51	1,83	718,2	110,8	327,9	7,20	1,92	165,0	2,3	12,15
3-В9	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	36	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого	за Витаминизация	200	1	0,00	18,2	36	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого	за день	1476	33,05	43,83	223,28	1430,61	0,67	0,0	15,23	352,8	2,15	141,1	394,9	64,9	15,56	7,74	220,6	29,19	101,12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Мобильный М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	МССФ порции	Пищевая ценность (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			б	ж	у		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	Салат из зеленого порошка консервированного	30	1,85	3,28	4,66	55,85	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	1,56	0,78	0,16	0,03	1,64
28а	Плов с отварным мясом птицы	300	12,0	18,1	37,7	364,58	0,06	0,09	2,7	261,6	0,00	180,0	31,28	154,1	39,02	132	108,8	+	36,76
15в	Плов с мясом и рисом	300	13,0	18,2	31,0	307,0	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,6	6,11	3,06	1,67	0,15	0,01	0,06	1,41
16в	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,32	16,68	53,36	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	3,72	1,6	1,4	5,6	0,44	0,05	24	9,0
Итого за Завтрак		300	17,72	21,72	86,32	611,64	0,19	0,21	10,02	305,1	0,12	248,5	66,43	221,6	57,85	2,7	110,3	15,15	152,61
17в	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,725	22,5	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00
18в	Рассольник Ленинградский на суркном бульоне со сметаной	200/5	2,12	3,08	13,6	84,36	0,07	0,05	0,72	264,73	0,00	325,63	21,36	61,43	21,72	0,6	3,68	3,2	25,1
19	Суп с овощами	50/50	0,9	5,53	4,25	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,1	266,813	35,1	118,2	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	12,0	120,0	0,12	0,06	10,26	2,3	0,0	304,7	16,14	61,7	25,9	1,04	58,4	0,31	33,86
83/Аю	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	0,56	130,1	0,00	0,00	128,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48
16в	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	114,76	703,2	0,03	0,09	0,00	0,00	1,00	279	12	16,5	4,2	0,33	0,96	1,0	735
17в	Хлеб ржаной	40	2,33	0,3	114,0	710,0	0,03	0,09	0,00	0,00	1,00	279	12	16,5	4,2	0,33	0,96	1,0	735
Итого за Обед		740	21,0	17,2	117,0	699,68	0,35	0,52	32,25	636,8	0,1	268,5	14,643	066,8	111,2	4,73	198,8	22,32	470,08
Витаминизация																			
33в	Фрукт	120	0,38	0,338	9,91	42,16	0,02	0,02	38	2,8	0,00	219,2	1338	900	744	1,81	167	0,25	669
Итого за Витаминизация		120	0,38	0,338	9,91	42,16	0,02	0,02	38	2,8	0,00	219,2	1338	900	744	1,81	167	0,25	669
Итого за день		1360	39,16	39,3	213,5	1353,5	0,66	0,75	46,02	944,9	0,12	766,3	227,4	597,6	176,8	9,24	310,8	30,72	620,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур БЛЮД 2011 года Могильский М.П.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 7-11 лет

№ реу	Прямая запись, наименование блюда	МФССЭ горячи	Пищевые вещества г				энергетическая ценность, ккал	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			У	У	У	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	hlg	Fe	I	Se
	2	3	4	5	6	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
62	Свляга аз свекль отва но9	60	0,8	4,05	4,56	5789	0,01	0,02	228	0,68	0,00	136,4	5568	22,7	1129	075	7391	0,35	1003
266	котпеть кз мясе с со ссм	50/50	7,1	1291	1253	207,66	024	0,08	1,4	004	003	26,7	1,86	8058	8,21	1,21	13	0,56	12,23
1/303	квшв грачнввая с растительным	150	5,18	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	13-6,8	12,6	115,1	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
37Ф	Чайт с саха м	200	019	0,05	1496	81,26	0,00	001	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	363	076	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	228	0,24	14,76	70,32	0,03	0,06	0,00	0,00	0,06	27,9	12	19,5	4,2	033	0,96	1,8	735
Итого за Завт ак		540	1557	23,52	89,12	565,84	0,42	0,27	368	1,55	0,12	350,4	9683	245,1	100,3	500,3	130,2	4,92	38,52
39	Салат овощной с кукурузой и	60	0,61	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,61	30,9	0,00	114,8	17,34	25,19	13,3	0,35	35,3	0,05	12,21
102	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,67	0,14	0,05	4,32	160,	0,00	335,0	32,49	76,6	27,6	1,44	73,51	2,01	21,52
43/75	Сосиски отварные с со ссм	50/50	7,1	1291	1253	207,66	024	0,08	1,4	004	003	26,7	1,86	8058	8,21	1,21	13	0,56	12,23
304	Рис отварной с маслом	150	5,18	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	13-6,8	12,6	115,1	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамины	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	228	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	165	42	0,33	0,3	18	735
ПР	Хлеб жандой	30	2,55	0,09	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	117	0,00	927	435
Итого за Обед		771	20,38	26,81	116,2	799,86	0,26	0,42	88	87,4	0,4	597	158,7	332,6	8745	4,09	217,	13,17	6631
389	Сок томатовый	200	1	0,00	18,2	76	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		1511	36,65	50,33	207,1	1441,7	0,73	0,69	16,48	488,9	0,52	948,0	266,61	591,2	209,8	11,24	347,5	16,09	107,83