

Утверждаю:

Директор

ООО «ККДП»

Д.В.Воробьев /

« 01 »

сентябрь

2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Е. Васильев

« 01 » сентября 2026 год.

Родительский комитет

« _____ » _____ 20 _____ год.

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся 1-4 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшенная	200/5	8,08	7,78	36,61	282,33	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	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	118,49	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	19,05	19	79,42	587,3	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	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
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,38	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
291	Плов из птицы	200	15,09	13,82	34,72	270,72	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	200	0,66	0,09	25,01	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	2,4	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	25,65	27,08	106,29	747,8	0,23	0,46	15,02	442,48	0,33	546,17	155,47	288,2	84,79	4,01	183,45	18,32	169,55
Итого за день		1231	44,7	46,08	185,71	1335,1	0,58	1,02	16,12	514,55	0,84	1016,52	574,74	709,9	177,53	7,2	239,03	30,42	245,41

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
270	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,7	113,7	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	
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	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	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		540	19	19,06	71,37	575,09	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,69	6,5	60,94	6,14	37,38	
Обед																				
30	Салат из редиса	60	0,8	5,26	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66				
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	1,57	2,29	12,11	72,93	0,06	0,04	5,92	161,13	0,00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9	
290/АКТ	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	10,45	17,16	158,42	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	
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	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	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	2,4	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	23,71	24	104,28	711,68	0,27	0,5	26,54	211,02	0,41	853,7	124,45	297,94	71,5	5,59	132,59	19,37	205,1	
Итого за день		1311	42,71	43,06	175,65	1286,77	0,76	0,8	27,92	305,72	0,6	1168,88	168,82	592,38	212,19	12,09	193,53	25,51	242,48	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокачанной .капусты с зеленью	60	1,07	5,55	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
259	Жаркое из птицы	200	9,84	9,83	26,85	209,15	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
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	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		500	18,9	18,37	68,69	497,75	0,21	0,29	35,94	36,88	8,52	870,7	112,58	202,43	53,38	2,79	98,44	14,25	187,05
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	2,56	9,7	12,24	131,34	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
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	9,2	6,87	11,37	174,03	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	173,56	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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	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	2,4	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	25,42	24,54	113,84	790,37	0,67	0,6	12,94	403,1	0,35	1344,6	226,55	439,01	157,96	8,64	136,16	25,9	162,89
Итого за день		1276	44,32	42,91	182,53	1288,12	0,88	0,89	48,88	439,9	8,87	2215,3	339,13	641,44	211,34	11,43	234,6	40,15	349,94

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	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	8,84	11,41	42,64	282,54	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		495	18,25	17,03	68,93	564,06	0,23	0,5	0,52	120,6	2,8	361,22	175,85	332,72	76,04	3,92	56,96	31	71,54
Обед																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	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
116/АКТ	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,47	8,69	16,24	160,15	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнели куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	157,62	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
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158,25	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
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	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	2,4	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		826	24,92	27,24	112,39	705,9	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,7	129,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93
Итого за день		1321	43,17	44,27	181,32	1269,96	0,6	1,04	21,34	165,72	3,22	1442,91	305,3	635,84	160,33	10,25	220,79	47,86	233,47

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
30	Салат из редиса	60	0,8	5,26	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66			
290/АКТ	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	10,45	17,16	158,42	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
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,53	3,02	28,36	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
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	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	19,3	19,3	83,4	587	0,13	0,25	148,67	131,17	0,16	365,73	89,25	229,51	55,28	2,79	92,12	9,79	183,45
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,3	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
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/200/1	6,65	7,03	15,78	138,06	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91
295	Шницель из птицы с соусом	100	6,52	8,77	10,8	125,78	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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	2,4	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		781	24,97	27	110,17	717,35	0,51	0,6	12,09	476,41	2,79	1029,4	196,36	443,57	198,44	8,54	231,88	20,17	268,32
Итого за день		1321	46,24	47,61	193,57	1304,35	0,64	0,85	160,76	607,58	2,95	1395,2	285,61	673,08	253,72	11,33	324	29,96	451,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	8,84	11,41	42,64	282,54	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	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	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	16,45	19,4	72,31	587,3	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	3,85	2,21	10,93	120,54	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
290/АКТ	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	10,45	17,16	158,42	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
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	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	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	2,4	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	26,83	25,76	109,35	789,91	0,35	0,49	12,24	210,69	0,41	725,03	135,89	325,02	81,29	6,14	167,59	21,17	202,72
Итого за день		1271	43,28	45,16	181,66	1377,21	0,74	0,66	13,52	237,99	0,48	988,63	374,56	628,48	179,75	11	213,03	34,16	237,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
37/АКТ	Салат Светофор	60	2,18	3,14	5	45,51	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
270	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,7	113,7	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
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,53	3,02	28,36	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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
Итого за Завтрак		540	15,8	16,4	77,7	582,73	0,34	0,22	9,13	321,48	0,19	238,16	88,34	209,5	52,18	2,66	113,82	2,64	59,42
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,63	6,51	27,03	262,9	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
Акт	Капуста тушеная с курицей	200	14,62	15,29	14,43	245,97	0,08	0,13	33,34	105,8	0,00	569,06	97,5	145,44	38,98	1,85	86,33	22,33	141,65
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	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	2,4	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		731	25,94	26,86	100,58	734,61	0,25	0,46	43,56	105,97	0,33	685,06	172,94	305,3	81,22	4,97	122,75	33,44	156,08
Итого за день		1271	42,72	44,51	178,29	1317,34	0,59	0,68	52,69	427,45	0,52	923,22	261,28	514,8	133,4	7,63	236,57	36,08	215,5

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	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
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	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		550	19	19,1	70,93	586,5	0,16	0,18	6,33	21,33	0,21	237,99	80,93	182,09	60,6	3,43	93,84	10,47	73,2
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
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	3,87	4,83	16,4	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	11,16	3,8	209,54	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	6,09	19,53	158,25	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
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	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	2,4	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	23,75	27,41	101,09	790,49	0,35	0,59	154,12	814,63	10,51	1404,92	157,21	375,18	118,11	4,63	219,17	23,48	473,21
Итого за день		1321	42,75	46,51	172,02	1376,99	0,51	0,77	160,45	835,96	10,72	1642,9	238,14	557,27	178,71	8,06	313,01	33,95	546,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,92	11,05	28,74	212,12	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	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	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	16,52	18,63	77,48	549,74	0,25	0,26	1,1	40,31	0,07	338,67	307,01	264,23	69,05	2,71	51,96	4,02	54,78
Обед																			
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	108,85	0,08	0,05	7,4	1,51	0,00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	5,11	4,75	7,9	151,39	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
295	Шницель из птицы с соусом	100	6,52	8,77	10,8	125,78	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	173,56	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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	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	2,4	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	26,35	26,8	111,32	822	0,73	0,61	20,89	332,81	0,35	1683,19	206,71	456,65	153,58	8,78	178,93	28,19	157,52
Итого за день		1276	42,87	45,43	188,8	1371,74	0,98	0,87	21,99	373,12	0,42	2021,86	513,72	720,88	222,63	11,49	230,89	32,21	212,3

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

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 7-11 лет

неделя: 2																				Категория: дети 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
338	Яблоко	100	0,4	4,88	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										
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	4,83	6,48	16,15	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46										
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	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										
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
Итого за Завтрак		580	15,93	19	73,38	524,17	0,36	0,31	5,67	33,68	0,18	591,98	69,8	289,65	153,58	8,13	76,86	10,33	111,42										
Обед																													
70	Огулец порционно	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3													
101	Суп картофельный с крупной и зеленью	200/1	1,64	2,3	12,78	75,96	0,06	0,05	5,92	161,13	0,00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34										
143/330	Рагу овощное с птицей и соусом	200	19,33	22,24	34,52	338,38	0,43	0,00	35,4	0,03		0,00	64,86	178,84	47,69	2,19													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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	2,4	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		721	26,76	26,01	101,89	705,62	0,58	0,38	43,14	177,06	0,33	474,46	166,91	312,45	92,47	4,75	39,48	11,28	36,04										
Итого за день		1301	42,69	45,01	175,27	1229,79	0,94	0,69	48,81	210,74	0,51	1066,44	236,71	602,1	246,05	12,88	116,34	21,61	147,46										