

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания - Запад»



О.В. Лактюшина /

«06» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Директор школы №1



«08» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для детей (1-4 классы) учащихся  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Похвистневского 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 (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Сыр "Хохланд"	1	1,6	4,32	0,78	48,48	0,00	0,1	0,02	0,05	80	96	3,2	0,11
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,16	7,7	33,05	230,35	0,13	1,3	22,02	0,02	131,25	157,52	37,02	0,81
382	Какао с молоком..	200	3,87	3,9	25,72	153,46	0,04	1,3	22	0,00	122,6	116,2	21,64	0,75
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			13,94	16,82	75,42	513,11	0,22	2,7	44,04	0,07	340,45	389,22	65,76	2,03
<b>Итого за день</b>			13,94	16,82	75,42	513,11	0,22	2,7	44,04	0,07	340,45	389,22	65,76	2,03

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

День: 2  
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Печенье.	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
229/Акт	Рыба, тушеная с овощами,	50/50	10,46	5,57	4,88	111,49	0,09	4,85	0,09	1,62	43,45	168,36	44,69	0,85
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			18,71	14,22	77,95	515,36	0,34	14,79	5,06	1,66	117,85	321,62	94,59	3,57
<b>Итого за день</b>			18,71	14,22	77,95	515,36	0,34	14,79	5,06	1,66	117,85	321,62	94,59	3,57

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Кукуруза консервированная порционно.*	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09
265	Плов с мясом говядины и зеленью,	40/150	11,7	14,83	39,41	338,08	0,08	4,79	0,08	1,08	32,27	168,94	43,57	1,93
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>того за Завтрак</b>			14,76	15,88	73,05	494,33	0,14	6,09	0,58	1,09	54,62	206,93	55,12	3,25
<b>того за день</b>			14,76	15,88	73,05	494,33	0,14	6,09	0,58	1,09	54,62	206,93	55,12	3,25

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,56	2,73	3,94	46,57	0,05	4,21	36,1	0,01	11,05	32,35	9,73	0,65
268	Шницель из мяса говядины с соусом	50/30	8,56	9,88	10,37	165,15	0,09	1,22	0,02	0,22	11,37	82,47	14,2	1,46
802/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,16	156,65	0,04	1,3	22	0,00	120,4	90	14	0,16
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			24,54	22,88	98,24	697,8	0,53	6,73	58,14	0,25	168,1	432,19	180,08	7,29
<b>Итого за день</b>			24,54	22,88	98,24	697,8	0,53	6,73	58,14	0,25	168,1	432,19	180,08	7,29

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Икра кабачковая..*	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9,5	8,26	11,45	158,49	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			18,17	16,99	82,25	554,5	0,26	5,52	0,06	0,61	62,68	164,95	38,21	3,45
<b>Итого за день</b>			18,17	16,99	82,25	554,5	0,26	5,52	0,06	0,61	62,68	164,95	38,21	3,45

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

День: 6  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
209	Яйца вареные	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0,00	1,4	0,00	29,7	77,76	6,48	1,35
181	Каша молочная манная	200/5	6,13	7,14	31,72	215,66	0,08	1,3	22,02	0,02	131,2	118,6	19,83	0,47
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			19,45	16,36	56,95	452,81	0,19	1,95	34,42	0,02	227,6	260,86	37,21	2,25
<b>Итого за день</b>			19,45	16,36	56,95	452,81	0,19	1,95	34,42	0,02	227,6	260,86	37,21	2,25

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	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
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,41	13,27	1,99	153,18	0,01	0,72	0,02	0,22	20,75	83,54	11,92	0,98
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			12,86	22,11	58,68	485,15	0,24	28,31	6,26	0,72	109,23	226,76	63,18	3,8
<b>Итого за день</b>			12,86	22,11	58,68	485,15	0,24	28,31	6,26	0,72	109,23	226,76	63,18	3,8



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

День: 9  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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
268	Биточки из мяса говядины с соусом	50/30	8,68	9,61	11,23	166,35	0,1	1,22	0,02	0,22	14,79	85,09	16,1	1,57
198	Горох отварной.,	150	16,6	4,06	34,7	242,43	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			29,19	15,17	94,7	633,9	0,87	24,72	0,1	0,29	130,19	300,44	120,22	10,92
<b>Итого за день</b>			29,19	15,17	94,7	633,9	0,87	24,72	0,1	0,29	130,19	300,44	120,22	10,92

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

День: 10  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники (1 - 4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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>														
806/197	Зеленый горошек консервированный.	25	0,78	0,12	1,83	14,5	0,03	1,95	19	0,01	5	15,5	4,75	0,32
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	50/30	9,67	8,36	11,05	158,49	0,13	1,24	0,04	0,22	25,83	74,73	14,99	1,19
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			18,29	13,61	80,18	519,78	0,3	3,29	19,06	0,25	59,07	164,88	36,54	3,61
<b>Итого за день</b>			18,29	13,61	80,18	519,78	0,3	3,29	19,06	0,25	59,07	164,88	36,54	3,61