Утверждаю:

Директор ООО «КДП ЗДОРОВ и СЫТ»

_____ / Ж. Ю. Соскова /

« 30 » августа 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Малое Ибряйкино

_____ / Васильев Н.Г.

« 30 » августа 2023 год.

Родительский комитет _____ / Гитко Т.В

« 30 » августа 2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (1-4 класс) общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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																			
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 вязкая молочная пшенная	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	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
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	22,26	20,51	78,1	592,89	0,32	0,63	1,04	134,49	2,84	500,79	278,56	414,62	91,01	4,18	64,86	23,36	86,48
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																			
63	Салат из моркови и кураги	60	0,92	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	1134,06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
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
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	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	26,24	17,14	117,9	749,39	0,28	0,63	18,77	1560,19	0,45	825,86	135,02	320,37	108,21	5,29	173,12	24,24	202,91
Итого за день		1451	49,5	37,65	216,2	1427,08	0,62	1,26	23,81	1694,68	3,29	1326,65	427,58	748,99	207,22	10,07	237,98	47,6	289,39

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **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
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
125	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
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	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		550	14,05	20,09	76,49	557,73	0,21	0,27	22,93	207,13	0,19	1181,05	111,8	234,6	77,31	3,66	97,62	6,95	54,13
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 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
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
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	72,6	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	26,13	29,41	128,69	893,09	0,59	0,6	8,27	267,67	0,43	718,47	182,88	385,91	174,76	8,31	171,69	15,85	73,38
Итого за день		1321	40,18	49,5	205,18	1450,82	0,8	0,87	31,2	474,8	0,62	1899,52	294,68	620,51	252,07	11,97	269,31	22,8	127,51

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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																			
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
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	18,04	15,23	61,72	501,33	0,2	0,28	17,15	438,89	0,47	699,99	82,63	216,6	61,15	3,51	44,31	9,94	188,45
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																			
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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0.00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
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
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	72,6	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		781	27,43	24,04	126,55	844,42	0,59	0,48	11,18	472,21	1,91	810,39	114,42	371,91	104,53	5,73	224,88	13,81	111,73
Итого за день		1385	45,87	39,67	198,07	1392,75	0,81	0,78	32,33	914,1	2,38	1741,12	211,13	598,08	173,51	11,15	270,95	24,01	307,22

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 4

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																			
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
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
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,65	5,37	36,68	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
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	72,6	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	16,91	21,4	93,68	590,91	0,17	0,16	19,12	86,14	8,58	169,28	91,33	202,71	51,91	2,41	108,91	6,61	129,91
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
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
290/АКТ	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
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	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		796	23,57	24,36	106,25	756,62	0,3	0,6	14,38	339,32	0,51	733,49	135,42	309,39	74,69	5,15	204,17	24,53	212,45
Итого за день		1336	40,48	45,76	199,93	1347,53	0,47	0,76	33,5	425,46	9,09	902,77	226,75	512,1	126,6	7,56	313,08	31,14	342,36

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **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	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
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	60	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	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		550	16,28	16,28	111,92	665,48	0,31	0,29	11,58	101,1	5,6	826,46	99,25	253	72,42	4,22	126,74	8,44	256,18
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 белокачанной .капусты с зеленью	60	0,79	1,95	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
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/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
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
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	72,6	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	28,16	28,5	113,36	842,57	0,79	0,59	18,92	316,06	0,36	1305,7	225,09	435,57	138,41	8,79	155,58	26,24	64,03
Итого за день		1526	45,44	44,78	245,48	1592,85	1,12	0,88	34,5	417,16	5,96	2132,2	338,34	702,57	218,83	13,61	282,32	34,68	320,21

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **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
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,6	378	0,07	0,05	5,37	660,54	1,5	238,73	36,89	99,32	39,71	1,14	2,72	0,19	71,53
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
Итого за Завтрак		500	10,19	14,32	104,77	615,87	0,15	0,24	138,25	1899,34	1,62	395,73	80,9	160,4	70,4	2,31	6,88	2,65	113,01
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
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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0.00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
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	72,6	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		796	44,36	28,33	115,52	828,43	0,44	0,46	14,01	260,26	2,46	673,02	128,42	313,67	69,18	5,59	160,37	12,44	170,34
Итого за день		1496	55,55	42,65	240,49	1529,1	0,61	0,7	156,26	2159,6	4,08	1068,75	223,32	488,07	147,58	8,5	167,25	15,09	283,35

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 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																			
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
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
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
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	72,6	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	20,19	24,2	109,32	738,45	0,5	0,3	5,62	286,91	0,19	358,67	95,18	307,73	146,37	6,09	61,94	7,5	44,01
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
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
125	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
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	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		796	17,79	27,19	101,97	744,49	0,31	0,59	39,19	188,37	8,91	1188,58	168,66	308,65	93,3	5,34	120,58	18,87	77,7
Итого за день		1336	37,98	51,39	211,29	1482,94	0,81	0,89	44,81	475,28	9,1	1547,25	263,84	616,38	239,67	11,43	182,52	26,37	121,71

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
181	Каша молочная манная	200/5	5,55	9,75	38,5	264,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
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		509	15,88	20,13	91,02	650,6	0,14	0,37	1,19	55,12	0,77	251,19	243,47	265,77	35,07	2,13	45,44	6,25	42,55
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																			
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
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	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
1/198	Пюре из бобовых с м/растительное	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
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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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	29,51	27,39	121,33	859,1	0,71	0,56	17,67	299,58	0,35	1198,69	176,4	415,27	129,52	8,28	204,92	24,54	149,96
Итого за день		1380	45,79	47,92	222,15	1556,7	0,87	0,95	22,86	357,7	1,12	1680,62	433,95	690,61	172,42	12,32	252,12	31,05	199,55

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

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																			
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
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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	17,28	12,25	101,32	592,2	0,18	0,46	4,97	38,21	0,41	600,66	293,75	347,45	75,5	4,2	57,2	6,68	78,89
Обед																			
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
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
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
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
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	72,6	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	24,25	31,83	150,93	991,03	0,5	0,47	8,12	275,78	0,43	532,13	139,43	309,16	68,12	5,79	117,14	13,37	63,74
Итого за день		1316	41,53	44,08	252,25	1583,23	0,68	0,93	13,09	313,99	0,84	1132,79	433,18	656,61	143,62	9,99	174,34	20,05	142,63

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 7-11 лет

День: 10

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																			
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
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	60	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	17,75	14,53	62,87	509,44	0,22	0,33	14,67	438,48	0,15	840,95	116,48	222,93	64,48	3,93	118,54	10,88	199,57
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 белокачанной .капусты с зеленью	60	0,79	1,95	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
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
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/сливочным	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
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	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		806	26,55	18,8	120,29	859,24	0,5	0,8	27,57	545,01	12,23	1632,24	199,4	452,16	140,13	6,52	290,16	34,37	504,66
Итого за день		1511	45,3	33,33	203,36	1453,48	0,74	1,13	46,24	983,49	12,38	2473,19	329,88	689,09	212,61	11,05	408,7	45,25	704,23