


Утверждено:  **ООО «ЦНП ЗДОРОВ И СЫТ»**
Директор **К. Ю. Соскова** /
« 30 » **августа** 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ ООШ  **ГБОУ ООШ**
Васильева А.С.
« 30 » **августа** 2023 год.

Родительский комитет **Мимо Тимото Т.В.**
« 30 » **августа** 2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 7,19 | 14,55 | 133,8 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | |
| БЖУ/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 | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | 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 | |
| ГР | 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 | | 610 | 18,8 | 26,92 | 86,66 | 673,32 | 0,33 | 0,19 | 3,68 | 126,34 | 0,19 | 419,78 | 61,17 | 185,59 | 38,08 | 3,98 | 78,39 | 2,95 | 37,27 | |
| 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 | |
| Итого за день | | 810 | 19,8 | 26,92 | 106,86 | 758,12 | 0,35 | 0,19 | 7,68 | 126,34 | 0,19 | 419,78 | 75,17 | 199,59 | 46,08 | 4,58 | 78,39 | 2,95 | 37,27 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

День: 2

Неделя: 1

| № 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 | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 100 | 1,3 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 0,02 | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17 | 41,32 | 27,83 | 15,05 | 0,53 | 61,35 | 6,9 | 5,7 | | | |
| 243/759 | Соуски 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 | 180 | 3,47 | 6,79 | 23,99 | 180 | 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 | 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 | 610 | 14,33 | 22,42 | 78,2 | 592,26 | 0,21 | 0,25 | 28,8 | 287,7 | 0,16 | 257,81 | 124,33 | 239,23 | 81,93 | 3,76 | 121,91 | 9,11 | 53,96 | | | |
| | Итого за день | 610 | 14,33 | 22,42 | 78,2 | 592,26 | 0,21 | 0,25 | 28,8 | 287,7 | 0,16 | 257,81 | 124,33 | 239,23 | 81,93 | 3,76 | 121,91 | 9,11 | 53,96 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № 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 | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 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 пшеничная | 250/5 | 10,29 | 13,16 | 52,76 | 371,43 | 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 | | 555 | 24,32 | 23,14 | 88,65 | 667,18 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| Итого за день | | 655 | 24,72 | 23,54 | 98,45 | 714,18 | 0,34 | 0,65 | 5,04 | 137,49 | 2,84 | 731,53 | 292,64 | 424,19 | 98,84 | 6,09 | 66,62 | 23,62 | 93,52 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|-------|------|--------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 консервирован. | 100 | 3,08 | 5,47 | 7,69 | 92,31 | 0,11 | 0,00 | 7,81 | 72,2 | 0,00 | 14,53 | 21,73 | 64,03 | 19,27 | 1,3 | 0,26 | 0,04 | 2,73 | | | |
| 290/АК | 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 | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | | | |
| 883/АК1 | 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 | 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 | | 610 | 21,15 | 18,45 | 89,58 | 613,85 | 0,25 | 0,19 | 22,47 | 127,91 | 8,56 | 238,7 | 111,1 | 239,01 | 46,63 | 3,67 | 93,64 | 9,83 | 181,56 | | | |
| Итого за день | | 610 | 21,15 | 18,45 | 89,58 | 613,85 | 0,25 | 0,19 | 22,47 | 127,91 | 8,56 | 238,7 | 111,1 | 239,01 | 46,63 | 3,67 | 93,64 | 9,83 | 181,56 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---|---|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|------|--------|---|--|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | 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. | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | | | 164,7 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 770 17,08 17,14 131,33 0,32 0,26 15,58 101,1 5,57 817,16 109,25 260,51 79,02 4,71 126,42 7,84 253,73 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром | 100 | 1,25 | 0,1 | 11,48 | 81,7 | 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 | 250 | 6,9 | 16,98 | 72 | 472,25 | 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 | 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 | 11,26 | 17,66 | 118,88 | 723,17 | 0,14 | 0,21 | 138,25 | 899,34 | 1,59 | 386,43 | 76,9 | 153,9 | 69 | 2,2 | 6,56 | 2,05 | 110,56 |
| 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 |
| | Итого за день | 780 | 12,26 | 17,66 | 139,08 | 807,97 | 0,16 | 0,21 | 142,25 | 899,34 | 1,59 | 386,43 | 90,9 | 167,9 | 77 | 2,8 | 6,56 | 2,05 | 110,56 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|--------|------|-------|---------------------------|-------|----|---|----|---|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | E | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 100 | 2,6 | 6,22 | 22,17 | 154,9 | 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 | | | | | | |
| 303/Ак | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + C 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 | 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 | | 610 | 22,95 | 27,91 | 125,92 | 857,58 | 0,42 | 0,26 | 5,62 | 289,29 | 0,2 | 275,72 | 93,98 | 240,2 | 100,62 | 4,57 | 96,38 | 6,18 | 38,7 | | | | | | |
| Итого за день | | 610 | 22,95 | 27,91 | 125,92 | 857,58 | 0,42 | 0,26 | 5,62 | 289,29 | 0,2 | 275,72 | 93,98 | 240,2 | 100,62 | 4,57 | 96,38 | 6,18 | 38,7 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 с м/сливочным | 250/5 | 7,19 | 7,84 | 37,79 | 250,69 | 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 | |
| ГР | 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 | | 559 | 17,52 | 18,22 | 90,31 | 636,74 | 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 | |
| Итого за день | | 659 | 17,92 | 18,62 | 100,11 | 683,74 | 0,16 | 0,39 | 5,19 | 58,12 | 0,77 | 481,93 | 257,55 | 275,34 | 42,9 | 4,04 | 47,2 | 6,51 | 49,59 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|------|--------|---------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|---|
| | | | Б | | Ж | | У | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 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 | Залежанка 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 | 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 | 18,09 | 12,35 | 106,2 | 620,25 | 0,19 | 0,49 | 4,97 | 38,21 | 0,44 | 609,96 | 297,75 | 353,95 | 76,9 | 4,31 | 57,52 | 7,28 | 81,34 | |
| | Итого за день | 550 | 18,09 | 12,35 | 106,2 | 620,25 | 0,19 | 0,49 | 4,97 | 38,21 | 0,44 | 609,96 | 297,75 | 353,95 | 76,9 | 4,31 | 57,52 | 7,28 | 81,34 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № 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 | 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 свежкоп отварной | 100 | 1,42 | 6,02 | 8,3 | 92,8 | 0,01 | 0,03 | 3,8 | 1,14 | 0,00 | 227,24 | 88,48 | 36,95 | 18,57 | 1,21 | 76,25 | 0,59 | 16,72 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 16,29 | 13,13 | 22,84 | 279,25 | 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 | |
| | 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 | 595 | 21,58 | 19,57 | 70,74 | 602,41 | 0,22 | 0,34 | 16,19 | 438,94 | 0,15 | 931,79 | 149,28 | 237,18 | 71,76 | 4,39 | 120,88 | 11,12 | 206,26 | |
| 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 | |
| | Итого за день | 795 | 22,58 | 19,57 | 90,94 | 687,21 | 0,24 | 0,34 | 20,19 | 438,94 | 0,15 | 931,79 | 163,28 | 251,18 | 79,76 | 4,99 | 120,88 | 11,12 | 206,26 | |