Утверждаю:

Директор ООО «ККДП ЗАПАД»

_____ /И.В. Юдина /

« 30 » августа 2023 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

_____

« 01 » сентября 2023 год.

Родительский комитет _____

« 01 » сентября 2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Большечерниговский 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: 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
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
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
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		540	20,86	13,73	79,72	553,55	0,33	0,35	4,65	1197,31	0,16	529,35	73,64	351,69	169,47	6,66	78,81	13,44	205,82
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
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
278	Тефтели из филе кур тушеные в соусе	100	9,66	7,28	10,1	144,56	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	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	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	2,43	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	23,41	22,31	107	735,45	0,25	0,43	19,43	185,5	0,43	621,99	132,67	256,88	89,31	5,19	153,68	22,9	91,85
Итого за день		1516	45,27	36,04	206,92	1373,8	0,6	0,78	28,08	1382,81	0,59	1151,34	220,31	622,57	266,78	12,45	232,49	36,34	297,67

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 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
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		505	23,17	21,37	79,73	610,89	0,28	0,63	1,04	134,47	2,84	488,26	277,43	408,92	87,31	3,99	64,86	23,36	95,1
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
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
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
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,41	7,5	37,56	243,75	0,14	0,05	0.00	0.00	0.00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0.00
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	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	2,43	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	26,17	31,67	121,32	852,5	0,32	0,5	8,44	316,69	0,35	641,95	174,86	342,33	86,44	5,7	164,94	54,68	138,26
Итого за день		1276	49,34	53,04	201,05	1463,39	0,6	1,13	9,48	451,16	3,19	1130,2	452,29	751,25	173,75	9,69	229,8	78,04	233,36

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: 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
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	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		559	16,9	16,28	117,2	772,19	0,33	0,32	12,14	102,19	5,98	840,5	104,48	260,17	74,18	4,35	127,06	9,05	259,99
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																			
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
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
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
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	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	2,43	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		726	25,15	20,35	113,71	752,43	0,25	0,48	14,79	611,53	1,83	713,58	120,4	296,4	87,4	4,17	184,56	19,76	207,05
Итого за день		1385	42,45	37,03	240,71	1571,62	0,6	0,82	30,93	716,72	7,81	1784,81	238,96	566,14	169,41	10,43	313,38	29,07	474,08

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 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																			
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	4,95	0,67	0.00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
268	Биточки из мяса говядины с соусом,	100	8,85	8,57	10,8	157,4	0,09	0,08	1,38	80,04	0,03	134,72	16,58	79,73	14,9	1,44	59,5	0,7	6,79
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
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	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	18,22	13,45	96,57	636,67	0,2	0,2	19,22	105,71	8,59	344,51	125,1	175,01	40,19	3,62	118,28	2,87	44,3
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
143/759	Колбаса отварная с соусом	100	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	25,42	91,24	13,69	0,98	0.00	0.00	0.00
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
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	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	2,43	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	28,49	26,26	107,86	797,57	0,75	0,48	12,77	378,17	0,33	1087,6	174,93	444,57	131,23	8,19	167,4	19,82	67,63
Итого за день		1311	46,71	39,71	204,43	1434,24	0,95	0,68	31,99	483,88	8,92	1432,1	300,03	619,58	171,42	11,81	285,68	22,69	111,93

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 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
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		555	13,7	20,05	67,36	566	0,22	0,28	22,38	137,47	0,22	925,91	91,88	222,86	64,25	3,91	97,94	7,55	56,58
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																			
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
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
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	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
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
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
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	21,22	25,8	118,17	804,7	0,32	0,49	14,68	387,06	0,42	769,11	153,91	308,85	103,3	5,17	152,21	17,66	140,47
Итого за день		1531	35,92	45,85	205,73	1455,5	0,56	0,77	41,06	524,53	0,64	1695,02	259,79	545,71	175,55	9,68	250,15	25,21	197,05

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 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
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
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	13,39	21,08	136,96	835,93	0,16	0,18	5,93	661,93	1,97	301,25	76,18	187,17	61,5	3,62	4	2,6	82,69
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																			
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0.00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
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	Тефтели из филе кур тушеные в соусе	100	9,66	7,28	10,1	144,56	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
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
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	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	2,43	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		786	43,87	25,03	122,57	830,18	0,48	0,58	15,37	1077,73	2,48	1006,83	126,86	449,1	224,29	8,63	160,17	23,23	227,76
Итого за день		1490	58,26	46,11	279,73	1750,91	0,66	0,76	25,3	1739,66	4,45	1308,08	217,04	650,27	293,79	12,85	164,17	25,83	310,45

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: 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
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	18,92	22,79	91,77	654,2	0,21	0,49	1,15	67,02	0,42	409,68	349,21	364,71	61,55	2,46	53,36	8	58,79
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	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	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
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
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	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	2,43	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	29,5	27,34	120,28	861,82	0,72	0,56	10,15	379,16	1,85	1262,73	182,9	427,82	132,42	8,38	225,96	24,67	180,9
Итого за день		1276	48,42	50,13	212,05	1516,02	0,93	1,05	11,3	446,18	2,27	1672,41	532,11	792,53	193,97	10,84	279,32	32,67	239,69

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: 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
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	11,08	11,37	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
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
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		540	17,96	16,02	88,56	599,33	0,22	0,24	5,1	1256,98	0,18	571,48	95,05	192,15	65,49	3,27	95,43	6,54	135,95
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																			
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
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	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		811	19,88	27,8	101,73	819,56	0,36	0,73	156,34	269,17	0,62	1226,98	155,36	334,35	102,38	6,06	120,9	22,56	76,8
Итого за день		1451	38,24	44,22	200,09	1465,89	0,6	0,99	165,44	529,15	0,8	2029,2	264,49	536,07	175,7	11,24	218,09	29,36	219,79

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: 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
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	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	13,2	8,71	114,7	600,64	0,15	0,33	17,34	30,94	8,81	429,38	219,45	246,36	48,75	3,38	49,28	4,92	57,47
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
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
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/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
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	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		811	23,76	18,71	117,7	832,14	0,42	0,8	37,11	549,21	10,73	1580,05	182,43	418,01	129,42	5,7	255,77	33,93	477,54
Итого за день		1351	36,96	27,42	232,4	1432,78	0,57	1,13	54,45	580,15	19,54	2009,43	401,88	664,37	178,17	9,08	305,05	38,85	535,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 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
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	18,54	15,23	66,6	534,04	0,22	0,31	16,59	437,8	0,15	704,55	85,4	222,43	62,19	3,6	44,63	10,53	189,54
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																			
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 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
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
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
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	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	2,43	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	22,67	26,53	127,52	858,6	0,36	0,49	8,67	202,98	0,42	704,12	180,35	305,03	94,59	5,36	238,04	18,06	148,29
Итого за день		1476	42,21	41,76	214,32	1477,44	0,6	0,8	29,26	640,78	0,57	1408,6	279,75	541,46	164,78	9,56	282,67	28,59	337,83