

Директор
ГБОУ СОШ пос. Сохский

"26" февраля 2021 г.



Л.И. Аникина

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Исаклинского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сыр "Хохланд" | 17,5 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 53,01 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,05 | 91 | 105 | 3,5 | 0,12 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена.. | 250/5 | 7,54 | 8,53 | 41,75 | 273,93 | 0,12 | 1,2 | 38,5 | 0,24 | 164,93 | 193,65 | 46,52 | 0,99 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,00 | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 15,68 | 17,7 | 76,06 | 526,36 | 0,23 | 2,9 | 62,93 | 0,29 | 498,13 | 442,71 | 75,26 | 1,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая.. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью.. | 200/5/1 | 1,63 | 4,94 | 6,56 | 77,22 | 0,05 | 25,38 | 6,57 | 0,75 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 |
| 278 | Тефтели из говядины тушеные в соусе.. | 50/50 | 7,42 | 11,7 | 10,26 | 175,94 | 0,05 | 2,87 | 0,04 | 0,36 | 19,27 | 85,44 | 15,46 | 1,32 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 22,18 | 29 | 110,92 | 794,52 | 0,42 | 33,36 | 6,61 | 1,68 | 263,05 | 272,93 | 102,87 | 9,31 |
| Итого за день | | | 37,86 | 46,7 | 186,98 | 1320,88 | 0,65 | 36,26 | 69,54 | 1,97 | 761,18 | 715,64 | 178,13 | 11,26 |

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

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 1 - 4 классы

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной , | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,02 | 0,03 | 5,05 | 1,17 | 0,54 | 19 | 24,92 | 11,21 | 0,47 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом. | 50/50 | 6,4 | 4,55 | 9,4 | 104,15 | 0,11 | 1,31 | 0,02 | 0,22 | 24,99 | 85,89 | 21,05 | 0,81 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 |
| 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 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 12,84 | 16,32 | 65,11 | 458,39 | 0,33 | 26,02 | 1,19 | 0,8 | 177,62 | 225,92 | 68,73 | 7,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты* | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,36 | 0,01 | 15,18 | 0,00 | 0,00 | 25,25 | 18,55 | 8,62 | 0,35 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью мясом говядины и зеленью | 10/200/1 | 4,91 | 7,98 | 9,94 | 131,22 | 0,07 | 10,2 | 0,01 | 0,73 | 17,91 | 64 | 17,8 | 0,96 |
| 260 | Гуляш из говядины , | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| 304 | Рис отварной . | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 300 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 387 | Напиток из смородины + С витамин | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,8 | 0,00 | 8 | | 0,00 | 12,96 | 3,2 | 4,6 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 30 | 35,51 | 111,68 | 886,39 | 0,39 | 34,48 | 0,01 | 0,75 | 518,93 | 364,45 | 91,29 | 6,97 |
| Итого за день | | | 42,84 | 51,83 | 176,79 | 1344,78 | 0,72 | 60,5 | 1,2 | 1,55 | 696,55 | 590,37 | 160,02 | 14,55 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком, | 60 | 1,03 | 3,71 | 5,55 | 59,7 | 0,05 | 7,83 | 0,00 | 0,04 | 9,55 | 28,39 | 11,23 | 0,45 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом, | 50/50 | 5,94 | 12,95 | 3,5 | 154,31 | 0,11 | 1,2 | 0,03 | 0,02 | 22,72 | 79,5 | 13,2 | 1,02 |
| 303/Ак | Каша гречневая | 150 | 4,58 | 5 | 20,52 | 145,4 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,45 | 108,87 | 72,03 | 2,42 |
| АКТ | Компот из свежемороженой вишни + С витамин | 200 | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 71,2 | 0,00 | 40 | 0,00 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 14,06 | 22,64 | 62,86 | 511,43 | 0,33 | 49,03 | 0,03 | 0,08 | 131,02 | 236,26 | 100,36 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная: | 60 | 1,2 | 0,06 | 12,34 | 54,7 | 0,04 | 6,05 | 0,12 | 4,05 | 27,92 | 36,55 | 19,35 | 0,6 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью, | 200/5/2 | 1,87 | 4,95 | 9,85 | 91,43 | 0,05 | 8,54 | 5,89 | 0,83 | 45,16 | 45,94 | 21,3 | 0,99 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 50/50 | 8,91 | 12,36 | 6,41 | 172,52 | 0,06 | 1,2 | 0,07 | 0,37 | 39,92 | 59,85 | 12,27 | 0,88 |
| 198 | Горох отварной., | 150 | 13,16 | 4,99 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 91,01 | 205,3 | 59,64 | 4,53 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0,00 | 0,01 | 14,18 | 4,42 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 31,05 | 24,87 | 120,85 | 831,21 | 0,89 | 16,87 | 6,1 | 5,28 | 359,19 | 415,66 | 139,6 | 9,88 |
| Итого за день | | | 45,11 | 47,51 | 183,71 | 1342,64 | 1,22 | 65,9 | 6,13 | 5,36 | 490,21 | 651,92 | 239,96 | 14,18 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 174 | Каша молочная рисовая см/сливочным | 250/5 | 7,44 | 8,12 | 53,6 | 318 | 0,09 | 1,63 | 0,03 | 0,04 | 161,54 | 194,55 | 45,57 | 0,69 |
| 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 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 11,83 | 12,02 | 103,04 | 568,95 | 0,16 | 1,73 | 0,03 | 0,04 | 264,04 | 244,79 | 58,87 | 2,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/ АКТ | Салат Степной с кукурузой. | 60 | 1,81 | 3,61 | 14,23 | 96,62 | 0,03 | 5,26 | 1,08 | 1,36 | 23,78 | 30,31 | 13,26 | 0,42 |
| 99 | Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью | 10/200/5/2 | 4,6 | 6,16 | 8,64 | 108,4 | 0,08 | 18,89 | 10,41 | 0,75 | 37,06 | 63,33 | 21,2 | 0,88 |
| 259 | Жаркое из птицы. | 250 | 13,12 | 27,34 | 26,7 | 405,34 | 0,25 | 35,31 | 0,1 | 0,03 | 28,23 | 184,32 | 49,55 | 2,34 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,78 | 0,00 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0,00 | 0,01 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 26,06 | 39,46 | 107,74 | 891,47 | 0,63 | 60,24 | 11,59 | 2,15 | 262,39 | 363,46 | 123,47 | 6,05 |
| Итого за день | | | 37,89 | 51,48 | 210,78 | 1460,42 | 0,79 | 61,97 | 11,62 | 2,19 | 526,43 | 608,25 | 182,34 | 8,5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1 - 4 классы

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая.. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 295/759 | Биточки из птицы с соусом | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,98 | 0,08 | 1,73 | 0,01 | 0,01 | 39,59 | 53,08 | 15,18 | 0,88 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 128,3 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ПР | Батон порционнo. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 17,07 | 22,92 | 90,93 | 636,35 | 0,2 | 6,1 | 0,01 | 0,58 | 159,25 | 131,95 | 49,2 | 5,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками , | 60 | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,33 | 0,01 | 5,97 | 0,00 | 0,01 | 17,56 | 19,08 | 10,1 | 0,9 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью | 10/200/1 | 4,85 | 3,44 | 16,9 | 117,96 | 0,1 | 6,6 | 0,01 | 0,73 | 25,15 | 74,54 | 24,25 | 1,07 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 150/20 | 9,65 | 7,16 | 53,75 | 318,04 | 0,09 | 0,33 | 0,17 | 0,02 | 114,65 | 175,3 | 31,77 | 0,94 |
| 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 | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 21,13 | 16,65 | 122,98 | 725,79 | 0,45 | 14,58 | 0,18 | 0,76 | 305,01 | 341,53 | 92,84 | 5,73 |
| Итого за день | | | 38,2 | 39,57 | 213,91 | 1362,14 | 0,65 | 20,68 | 0,19 | 1,34 | 464,26 | 473,48 | 142,04 | 11,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1 - 4 классы

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт Нежный | 100 | 4,2 | 1,5 | 5,3 | 51,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 136 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 181 | Каша молочная манная | 200/5 | 6,07 | 7,09 | 32,31 | 218 | 0,08 | 1,17 | 0,04 | 0,02 | 132,57 | 116,69 | 20,3 | 0,46 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesquik | 200 | 2,13 | 2,08 | 19,48 | 105,16 | 0,02 | 7,85 | 11 | 0,00 | 126,1 | 45 | 7 | 2,47 |
| ПР | Батон порционнo. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 14,71 | 11,57 | 72,96 | 455,48 | 0,15 | 9,02 | 11,04 | 0,02 | 484,67 | 181,19 | 31,2 | 3,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом , | 60 | 0,94 | 3,11 | 11,8 | 78,95 | 0,01 | 5,18 | 0,00 | 0,01 | 25,33 | 28,54 | 19,82 | 0,96 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 7,39 | 7,22 | 12,32 | 143,82 | 0,1 | 7,84 | 0,01 | 1,16 | 38,96 | 151,81 | 40,72 | 1,08 |
| 278 | Тефтели из говядины тушеные в соусе,,, | 50/50 | 7,42 | 11,7 | 10,26 | 175,94 | 0,05 | 2,87 | 0,04 | 0,36 | 19,27 | 85,44 | 15,46 | 1,32 |
| 303/Акт | Каша гречневая | 150 | 4,58 | 5 | 20,52 | 145,4 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,45 | 108,87 | 72,03 | 2,42 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,36 | 101,04 | 0,01 | 6,4 | 0,00 | 0,00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 26,22 | 29,4 | 109,8 | 811,46 | 0,54 | 22,47 | 0,05 | 1,55 | 239,89 | 441,78 | 171,85 | 7,88 |
| Итого за день | | | 40,93 | 40,97 | 182,76 | 1266,94 | 0,69 | 31,49 | 11,09 | 1,57 | 724,56 | 622,97 | 203,05 | 11,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая.. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 16/759 | Ветчина отварная с соусом | 50/50 | 11,74 | 11,49 | 3,32 | 163,65 | 0,02 | 1,2 | 0,04 | 0,37 | 11,42 | 140,73 | 20,7 | 0,13 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 4,27 |
| 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 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 22,36 | 65,81 | 547,87 | 0,14 | 6,9 | 0,04 | 0,94 | 137,53 | 228,61 | 59,54 | 6,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| акт | Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатым*, | 60 | 0,86 | 3,07 | 2,3 | 41,4 | 0,03 | 4,35 | 0,01 | 0,03 | 16,01 | 23,21 | 10,21 | 0,44 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью.. | 200/5/1 | 1,63 | 4,94 | 6,56 | 77,22 | 0,05 | 25,38 | 6,57 | 0,75 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 |
| 240 | Фрикадельки из рыбы с томатным соусом. | 50/50 | 6,31 | 1,72 | 7,35 | 70,12 | 0,09 | 2,51 | 0,18 | 0,37 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 18,27 | 16,97 | 99,16 | 625,1 | 0,56 | 51,31 | 6,76 | 1,19 | 292,98 | 306,64 | 110,72 | 9,38 |
| Итого за день | | | 39,27 | 39,33 | 164,97 | 1172,97 | 0,7 | 58,21 | 6,8 | 2,13 | 430,51 | 535,25 | 170,26 | 15,45 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1 - 4 классы

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,96 | 55,58 | 0,01 | 5,7 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,37 | 12,42 | 0,79 |
| 290/АК | Птица тушеная в соусе,, | 50/50 | 11,51 | 8,65 | 3,32 | 137,17 | 0,06 | 1,2 | 0,06 | 0,36 | 30,67 | 85,86 | 13,7 | 0,78 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,57 | 4,36 | 38,67 | 220,53 | 0,12 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 33,77 | 149,85 | 35,44 | 2,55 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 128,3 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| ПР | Батон порционнo. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 21,23 | 17,51 | 95,35 | 622,4 | 0,24 | 7,07 | 0,08 | 0,38 | 175,92 | 279,58 | 65,46 | 4,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/ АКТ | Салат Степной с кукурузой. | 60 | 1,81 | 3,61 | 14,23 | 96,62 | 0,03 | 5,26 | 1,08 | 1,36 | 23,78 | 30,31 | 13,26 | 0,42 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью. | 200/5/2 | 1,8 | 4,8 | 10,9 | 94 | 0,09 | 15,11 | 6,15 | 0,75 | 32,16 | 64,41 | 22,48 | 0,86 |
| 295 | Шницель из птицы с соусом , | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,99 | 0,07 | 1,72 | 0,03 | 0,02 | 31,99 | 47,27 | 13,6 | 0,83 |
| 304 | Рис отварной . | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 300 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 100 | | 0,98 | 28 | 3,44 | 3,44 | 0,32 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 21,73 | 28,51 | 124,09 | 839,82 | 0,48 | 122,27 | 7,26 | 3,13 | 556,93 | 269,98 | 91,02 | 4,89 |
| Итого за день | | | 42,96 | 46,02 | 219,44 | 1462,22 | 0,72 | 129,34 | 7,34 | 3,51 | 732,85 | 549,56 | 156,48 | 9,4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 290 | Филе птицы тушеное в соусе | 50/50 | 11,51 | 8,66 | 3,31 | 137,22 | 0,05 | 2,62 | 15,04 | 0,36 | 41,68 | 79,13 | 4,98 | 0,94 |
| 198 | Горох отварной., | 150 | 13,16 | 4,99 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 91,01 | 205,3 | 59,64 | 4,53 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 28,58 | 15,15 | 87,91 | 601,99 | 0,65 | 26,12 | 15,11 | 0,43 | 260,69 | 334,43 | 105,02 | 11,93 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,93 | 0,02 | 5,7 | 0,04 | 0,04 | 13,39 | 23,75 | 7,91 | 0,34 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью* | 10/200/1 | 5,5 | 5 | 18 | 139 | 0,1 | 10,2 | 0,13 | 0,73 | 27,93 | 75,74 | 20,04 | 1,03 |
| 259 | Жаркое из птицы. | 250 | 13,12 | 27,34 | 26,7 | 405,34 | 0,25 | 35,31 | 0,1 | 0,03 | 28,23 | 184,32 | 49,55 | 2,34 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0,00 | 0,01 | 14,18 | 4,42 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 24,98 | 38,46 | 104,53 | 865,18 | 0,63 | 52,29 | 0,27 | 0,81 | 224,73 | 351,83 | 104,54 | 6,59 |
| Итого за день | | | 53,56 | 53,61 | 192,44 | 1467,17 | 1,28 | 78,41 | 15,38 | 1,24 | 485,42 | 686,26 | 209,56 | 18,52 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1 - 4 классы

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты* | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,36 | 0,01 | 15,18 | 0,00 | 0,00 | 25,25 | 18,55 | 8,62 | 0,35 |
| 295/Ак | Котлеты рубленые из птицы с соусом. | 50/50 | 8,04 | 12,1 | 10,98 | 184,98 | 0,08 | 1,73 | 0,01 | 0,01 | 39,59 | 53,08 | 15,18 | 0,88 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 5,05 |
| 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 порционнo. | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,87 | 80,82 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 14,63 | 20,85 | 67,29 | 515,54 | 0,28 | 35,17 | 0,01 | 0,05 | 197,07 | 185,97 | 59,85 | 7,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной , | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,02 | 0,03 | 5,05 | 1,17 | 0,54 | 19 | 24,92 | 11,21 | 0,47 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и зеленью. | 10/200/2 | 6,7 | 7,4 | 14,2 | 150,2 | 0,21 | 11,2 | 0,02 | 0,73 | 38,41 | 92,24 | 31,71 | 1,86 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом, | 50/50 | 5,94 | 12,95 | 3,5 | 154,31 | 0,11 | 1,2 | 0,03 | 0,02 | 22,72 | 79,5 | 13,2 | 1,02 |
| 303/Ак | Каша гречневая | 150 | 4,58 | 5 | 20,52 | 145,4 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,45 | 108,87 | 72,03 | 2,42 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,78 | 0,00 | 27,63 | 114,8 | 0,02 | 0,6 | 0,00 | 0,01 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,67 | 0,13 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60 | 37,5 | 12 | 0,85 |
| Итого за Обед | | | 24,59 | 33,72 | 100,76 | 806,04 | 0,74 | 18,23 | 1,22 | 1,32 | 261,9 | 391,03 | 167,61 | 8,18 |
| Итого за день | | | 39,22 | 54,57 | 168,05 | 1321,58 | 1,02 | 53,4 | 1,23 | 1,37 | 458,97 | 577 | 227,46 | 15,69 |