

Утверждаю:  
 Директор ООО «ЖВЗ ДЗОРОВ и СЫТ»  
 /К. Ю. Соскина /  
 « 30 » августа 2023г.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ с Крайней Зональной  
 /Иванов А.И., Занков А.И.  
 « 31 » августа 2023г.

Родительский комитет ГБОУ СОШ с Крайней  
 Зональной  
 « 31 » августа 2023г.  
 /Кузнецов С.В./

## Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся школьников 1-4 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Елховского района

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
PR	Печенье	60	4,5	7,08	44,54	250,28	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	860,54	1,5	238,73	36,89	99,32	39,71	1,14	2,72	0,19	71,53	
378	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,85	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	20	5,6	0,44	1,29	2,4	9,6	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,33</b>	<b>21,08</b>	<b>136,76</b>	<b>798,93</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>5,37</b>	<b>860,84</b>	<b>1,82</b>	<b>295,51</b>	<b>74,95</b>	<b>185,5</b>	<b>61,14</b>	<b>3,6</b>	<b>4</b>	<b>2,59</b>	<b>81,33</b>	
<b>Витаминация</b>																				
359	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	
<b>Итого за Витаминация</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
75	Икра морская	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	
86	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	5,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,82	59,46	3,66	13,93	
278/70	Тедфтели тушенные 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	
202/20	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	14,48	
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,18	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	
PR	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	
PR	Хлеб ржаной 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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>25,72</b>	<b>27,68</b>	<b>106,74</b>	<b>795,26</b>	<b>0,43</b>	<b>0,48</b>	<b>20,41</b>	<b>163,63</b>	<b>0,41</b>	<b>868,24</b>	<b>124,17</b>	<b>284,63</b>	<b>75,95</b>	<b>5,63</b>	<b>211,89</b>	<b>15,88</b>	<b>89,78</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1486</b>	<b>40,05</b>	<b>48,76</b>	<b>263,7</b>	<b>1678,99</b>	<b>0,61</b>	<b>0,66</b>	<b>29,78</b>	<b>824,4</b>	<b>2,03</b>	<b>964,75</b>	<b>121,3</b>	<b>485,12</b>	<b>145,08</b>	<b>9,83</b>	<b>215,89</b>	<b>18,47</b>	<b>171,09</b>	

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,43	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 овсяная молочная пшеница	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
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,4	24,6	170,36	0,08	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
Итого за завтрак		510	23,73	21,37	84,81	680,6	0,3	0,66	1,04	134,47	2,87	497,56	281,43	416,43	88,71	4,1	85,18	23,96	97,55
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,57	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
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	168,92	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
43/75	Колбаса отварная с соусом	100	7,26	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
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	119,43	25,05	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	0,29	12	0,00	0,00	39,96	3,48	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,85	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ГР	Хлеб ржаной 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
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	806	34,06	28,78	128,09	913,7	0,48	0,63	18,55	181,79	0,52	896,78	193,03	405,48	101,44	7	148,61	62,36	35,42
Итого за обед		1316	47,79	50,15	212,9	1594,3	0,78	1,29	19,59	316,28	3,39	164,34	74,48	820,89	190,15	11,1	211,79	86,32	132,97

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
75	Мясо свиное	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	4,95	0,87	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
155/АК	Витонка 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	80,60	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
202/30	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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,96	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
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		544	16,44	18,69	80,74	654,01	0,35	0,21	6,89	101,1	0,54	275,29	89,06	183,82	37,49	4,07	81,49	2,89	49,53
<b>Витаминизация</b>																			
335	Рыболо	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	1,78	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	1,78	0,26	7,04
<b>Обед</b>																			
Акт	Салат Стелной	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
102/Акт	Суп картофельный с фасолью в заливке на бульоне	200/1	2,09	4,18	9,75	84,98	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
289	Рыбу овощей из тиды	200	13,03	10,5	16,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	180,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
45 (АК)	Компот из какао + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,94	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,00	30,87
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
ГР	Хлеб ржаной 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		721	21,38	19,79	90,72	638,2	0,32	0,60	20,03	814,79	1,83	185,1	135,43	300,74	90,25	4,72	118,38	18,93	256,24
Итого за день		1365	38,22	38,06	181,26	1338,21	0,69	0,79	30,92	918,65	2,37	169,1	128,59	494,13	135,57	10,7	201,63	22,08	312,81

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
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	38,43	11,98	0,78	0,16	0,03	1,64
43/75	Соусом отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,64	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
129	Картофель отварной	150	2,89	5,68	19,99	150	0,14	0,1	12,36	16,26	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
83/Акт	Касель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	35,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,4	24,6	170,36	0,08	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
Итого за завтрак		555	14,69	21,36	64,05	643,74	0,28	0,25	31,14	69,64	0,82	784,99	111,61	237,4	63,17	3,71	61,36	3,44	59,6
<b>Обед</b>																			
67	Витаминизация	60	0,84	0,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	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
201	Каша кукурузная 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
1/198	Пюре из бобовых с маринованным	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,67	0,00	627,25	78,48	209,20	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	21,85	5,11	3,06	1,67	0,18	0,01	0,06	1,41
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
ГР	Хлеб ржаной 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	29,98	28,88	110,16	792,79	0,94	0,53	12,35	206,1	0,35	166,71	174,09	419,28	127,33	7,84	221,68	24,6	157,81
Итого за день		1326	44,67	50,01	194,21	1436,53	0,92	0,78	43,49	971,75	8,97	951,7	285,73	656,68	190,51	11,55	283,29	28,04	371,41

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прим. 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	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
<b>Завтрак</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,66	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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 маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	64,62	26,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	90	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,75	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,6	7	0,55	1,8	3	12,25	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	13,13	11,16	76,24	611,16	0,29	0,34	20,4	221,96	5,63	964,89	110,64	222,2	70,85	3,39	163,6	13,18	262,05
<b>Витаминизация</b>																			
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
<b>Итого за Витаминизацию</b>		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
<b>Обед</b>																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	
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	227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
266/75	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
802/17	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	36,04	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,0	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	36,96	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 ржаной 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
<b>Итого за Обед</b>		776	27,16	33,26	162,32	1071,99	0,62	0,67	9,36	270,66	0,43	593,7	166,02	430,18	182,5	9,09	100,24	17,13	56,84
<b>Итого за день</b>		1531	41,29	44,41	258,78	1667,94	0,93	0,91	33,76	492,61	6,06	1558,52	296,66	666,38	201,35	13,08	264,04	30,31	320,89

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прим. 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	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
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови (пюре) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
265	Плов с мясом	200	11	21,13	36,92	383,25	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	96,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,78	0,55	48,4
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	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,6	
<b>Итого за Завтрак</b>		504	15,12	21,61	78,53	629,92	0,45	0,29	6,5	363,4	0,47	277,29	58,24	278,69	64,29	3,6	112,96	2,52	91,24
<b>Витаминизация</b>																			
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
<b>Итого за Витаминизацию</b>		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
<b>Обед</b>																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,81	55,36	0,07	0,00	4,89	43,32	0,00	6,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
101	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	15/200/1	19,58	5,62	12,62	110,45	0,08	0,05	5,92	161,2	2,05	356,18	33,89	79,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
278/79	Тестисы тушенные 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	56,32	0,92	19,24
802/30	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	49,72	7,82	0,96	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	2,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,6	
ПР	Хлеб ржаной 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
<b>Итого за Обед</b>		806	45,36	27,4	116,28	831,56	0,51	0,49	14,5	303,58	2,49	691,04	120,86	336,39	114,14	6,06	160,89	13,07	174,43
<b>Итого за день</b>		1510	61,5	49,01	215,01	1546,28	0,98	0,78	25	697,0	2,96	968,33	193,1	629,04	145,43	10,46	273,8	15,59	265,67

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прим. 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	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
<b>Завтрак</b>																			
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	126,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
161	Каши молочная манная	200/5	5,55	9,75	38,5	264,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,99	115,43	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	183,88	111,63	106,78	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	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,6	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	18,92	22,79	91,77	654,2	0,21	0,49	1,15	67,02	0,42	409,64	349,21	364,71	61,55	2,46	53,36	8	58,79
<b>Обед</b>																			
67	Венегрет овощной	60	0,84	0,09	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
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	248,04	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,86	13,93
68/АК	Виточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	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 маслом	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 яблок + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,56	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	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной 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
<b>Итого за Обед</b>		776	28,18	32,67	111,51	863,32	0,81	0,59	15,41	435,92	0,36	318,5	202,19	439,7	135,43	8,68	176,09	23,96	70,97
<b>Итого за день</b>		1281	47,1	55,46	203,28	1517,52	1,02	1,08	16,56	802,94	0,78	1728,2	551,4	804,41	199,98	11,14	229,43	31,96	129,76

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

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	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
<b>Завтрак</b>																			
171	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,8	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
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	80,59	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,35	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,56	0,06	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
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
171	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	18,28	22,97	91,26	650,22	0,47	0,23	5,58	94,9	0,23	202,28	75,99	257,55	69,41	4,26	79,12	4,55	39,87
<b>Витаминизация</b>																			
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 витаминизацию		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
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,88	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
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
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	0,78	118,2	6,74	394,55
312	Пюре картофельное с маслом	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	80,23	0,75	37,84
83/АК	Комлот из яблок + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,6	103,34	13,98	16,85	5,6	0,45	0,11	0,08	30,67
171	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
171	Хлеб ржаной 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		791	22,77	15,78	111,04	706,4	0,4	0,68	26,73	685,1	12,12	1581,01	174,82	403,05	125,83	5,37	290,23	28,68	504,96
Итого за день		1441	41,45	39,15	212,1	1403,62	0,89	0,93	38,31	783	12,35	3514,06	264,81	870,17	203,07	11,54	371,11	33,49	851,87

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

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	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
<b>Завтрак</b>																			
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
168	Запеканка рисовая с творогом и с яблоком сушеным	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	46,96	2,86	38,28
83/АК	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,86	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
171	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	346,36	48,75	3,38	49,28	4,92	57,47
<b>Обед</b>																			
21	Салат из соевых орехов 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	7,8	0,34	0,24	0,04	2,46
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на бульоне	200/1	4,08	4,47	14,33	149,34	0,14	0,05	4,32	160,98	0,00	335,06	32,49	76,8	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
83/75	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	66,34	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной	150	2,89	5,86	19,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,77	19,51	80,24	31,2	1,25	59,8	9,41	40,91
349	Комлот 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
171	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
171	Хлеб ржаной 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		791	20,96	27,03	110,81	629,07	0,41	0,6	19,72	190,88	0,51	275,54	170,14	351,48	105,99	6,17	134,63	17,22	80,49
Итого за день		1331	34,16	35,74	225,51	1428,71	0,56	0,93	37,06	221,82	9,32	704,94	389,59	697,84	154,74	9,55	183,97	22,14	137,96

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьник

№ рек.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Завтрак</b>																			
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	6,35	10,03
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
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,84	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,53	16,86	187,0	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из вуралки с витамином	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,98	0,00	285,03	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	27,8	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	19,8	24,05	96,22	998,25	0,51	0,34	4,21	165,04	0,19	716,03	123,97	335,38	166,44	7,11	134,85	6,49	47,41
<b>Витаминизация</b>																			
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
<b>Итого за Витаминизацию</b>		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
<b>Обед</b>																			
Акт	Салат Стелной	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	36,89	0,09	12,73
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со свеклой	200/5	2,12	3,98	13,67	101,92	0,07	0,05	5,72	264,72	0,00	325,65	21,36	63,44	21,72	0,79	3,68	2,2	25,17
289	Рагу овощное из тыквы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	837,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,63	177,29
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	0,58	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржанно 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
<b>Итого за Обед</b>		780	24,59	20,37	117,38	829,78	0,41	0,78	28,98	919,12	0,55	307,34	130,0	365,69	106,35	5,93	65,45	28,36	237,57
<b>Итого за день</b>		1500	45,39	44,42	235,61	1612,83	0,94	1,12	37,17	364,16	0,74	2023,3	267,98	715,07	282,78	13,64	220,3	34,85	284,98