

Утверждаю:  
 Директор ООО «Ж/П ЗДОРОВ и СЫТ»  
 /К. Ю. Соснова /  
 « 30 » августа 2023г.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ «Красное Звездие»  
 /И. В. Козлова, Занцова Р. П.  
 « 31 » августа 2023г.  
 Родительский комитет ГБОУ СОШ «Красное Звездие»  
 /Козлова И. В., Занцова Р. П.  
 « 31 » августа 2023г.



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

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| № рец.                        | Прием 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>                |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   | 94     | 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  |
| 376                           | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                            | Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,66                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 500          | 13,33                | 21,08 | 136,76 | 798,93                         | 0,16          | 0,18 | 5,37  | 860,84 | 1,82 | 296,51                    | 74,95  | 186,5  | 61,14  | 3,8  | 4      | 2,59  | 81,33  |
| <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 Витаминизация</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>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75                            | Икра морская                                       | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,04 | 5,37  | 900,12 | 0,00 | 105,33                    | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73  | 0,09  | 27,61  |
| 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 | 164,48 | 0,00 | 248,08                    | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62 | 59,46  | 3,66  | 13,93  |
| 278/758                       | Гарфали тушеные в соусе                            | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94  | 80,04  | 0,00 | 64,01                     | 15,64  | 82,57  | 8,42   | 1,14 | 58,32  | 0,92  | 19,24  |
| 202/308                       | Макаронные изделия отварные                        | 190          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,32  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342                           | Компот из свежих яблок + С. витаминам              | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,8                          | 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 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>          |  | 786          | 25,72                | 27,68 | 106,74 | 795,26                         | 0,43          | 0,48 | 20,41 | 163,6  | 0,41 | 668,24                    | 124,17 | 284,63 | 75,95  | 5,63 | 211,89 | 15,89 | 89,76  |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1486         | 40,05                | 48,76 | 263,7  | 1678,99                        | 0,61          | 0,66 | 29,78 | 824,4  | 2,03 | 964,75                    | 213,12 | 485,12 | 145,09 | 9,83 | 215,88 | 18,47 | 171,09 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>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      | 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 209                     | Яйцо вареное                                    | 60           | 7,82                 | 6,9   | 0,42   | 34,5                           | 0,03          | 0,24 | 0,05  | 93,6   | 2,84 | 69,72                     | 29,04  | 100,22 | 0,26   | 1,31 | 10,96  | 16,21 | 29,04  |
| 173                     | Каша овсяная молочная сладкая                   | 200/5        | 6,25                 | 10,53 | 42,21  | 207,14                         | 3,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,08                    | 121,88 | 181,6  | 48,48  | 1,32 | 49,1   | 2,96  | 30,04  |
| 302                     | Каша с яблоком                                  | 200          | 4,08                 | 3,94  | 17,58  | 116,6                          | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,37  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 201,08 | 26,97  | 2,92 | 7,92   | 1,78  | 26,22  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,5   | 170,38                         | 0,08          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,3                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,8    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 910          | 23,72                | 21,37 | 84,81  | 690,6                          | 0,3           | 0,86 | 1,04  | 134,4  | 2,87 | 497,46                    | 291,43 | 413,42 | 69,71  | 4,1  | 63,18  | 23,96 | 97,35  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с зеленью         | 60           | 0,75                 | 1,95  | 3,78   | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 0,22  | 0,93   | 0,00 | 124,61                    | 25,06  | 14,73  | 7,62   | 0,3  | 36,51  | 4,34  | 0,28   |
| 39                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью             | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 84,34                          | 0,08          | 0,04 | 7,88  | 188,62 | 0,00 | 283,78                    | 28,13  | 41,45  | 10,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 16,09  |
| 43/73                   | Котлета говяжья с соусом                        | 100          | 7,28                 | 12,44 | 3,31   | 134,47                         | 0,14          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 25,42  | 91,24  | 13,08  | 0,98 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая с яблоком и сливками | 180          | 6,41                 | 7,5   | 37,90  | 243,75                         | 0,14          | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 118,43                    | 25,06  | 149,54 | 32,56  | 2,56 | 35,21  | 38,58 | 0,00   |
| 348                     | Компот из яблок сухофруктов + С витамин         | 200          | 0,98                 | 0,69  | 32,01  | 132,8                          | 0,06          | 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                                  | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 130,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 6,8    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 8,8    |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                           | 50           | 4,25                 | 1,85  | 24,4   | 146,2                          | 0,09          | 0,4  | 0,2   | 0,00   | 0,4  | 122,0                     | 32,5   | 79     | 23,5   | 1,95 | 0,00   | 14,45 | 7,20   |
| Итого за Обед           |   | 806          | 24,06                | 28,78 | 126,28 | 913,7                          | 0,46          | 0,63 | 18,35 | 181,78 | 0,02 | 866,78                    | 193,02 | 405,48 | 101,44 | 7    | 146,63 | 52,56 | 35,43  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1316         | 47,79                | 50,15 | 212,9  | 1594,3                         | 0,78          | 1,26 | 18,99 | 216,28 | 3,29 | 1164,24                   | 486,45 | 820,68 | 180,15 | 11,1 | 211,78 | 86,32 | 132,77 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>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      | 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>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 66/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  | 15,48  |
| 202/302                       | 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  | 14,45  |
| 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                                  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 544          | 16,44                | 18,89 | 80,74  | 654,01                         | 0,35          | 0,21 | 6,89  | 101,1  | 0,54 | 275,29                    | 89,08  | 183,83 | 37,49  | 4,07 | 81,49  | 2,89  | 49,53  |
| <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   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 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>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                           | Салат Степной                                   | 60           | 1,06                 | 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 и зеленью 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                           | 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 |
| 48 (АК)                       | Компот из яблок + С витамин                     | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,64   | 1,5  | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,67  |
| 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  | 96,6                           | 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>          |   | 721          | 21,38                | 19,79 | 90,72  | 838,2                          | 0,32          | 0,56 | 20,03 | 814,78 | 1,83 | 185,14                    | 135,42 | 300,74 | 90,25  | 4,72 | 118,38 | 18,93 | 256,24 |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1365         | 38,22                | 39,08 | 181,26 | 1339,21                        | 0,89          | 0,79 | 30,82 | 918,85 | 2,37 | 691,12                    | 238,58 | 494,13 | 135,67 | 10,7 | 201,63 | 22,08 | 312,81 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4  
Неделя: 1

Список: Осново-диетный  
Категория: Школьные

| № рецеп.                | Пример блюда, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      | 7       |                                | 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                 | 3,26  | 4,81   | 65,36   | 0,07                           | 0,00          | 4,00  | 43,32  | 0,00 | 6,72   | 13,04  | 36,42                     | 11,56  | 0,78  | 0,16   | 0,03  | 1,64   |
| 343/19                  | Сосиски отварные с помидорным соусом        | 100          | 6,15                 | 12,92 | 3,89   | 148,4   | 0,01                           | 0,00          | 1,2   | 0,54   | 0,00 | 0,00   | 22,92  | 36,24                     | 13,18  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 125                     | Картофель отварной                          | 100          | 2,89                 | 5,06  | 19,99  | 100     | 0,14                           | 0,1           | 12,36 | 16,26  | 0,07 | 729,72 | 15,51  | 60,24                     | 31,2   | 1,25  | 59,6   | 0,41  | 40,81  |
| 82/Ан                   | Кисель + с витамин                          | 200          | 0,50                 | 0,50  | 10,92  | 118,52  | 0,00                           | 0,00          | 12,88 | 8      | 8,4  | 0,00   | 36,1   | 0,00                      | 0,20   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ГР                      | Хлеб пшеничный                              | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,5   | 170,26  | 0,06                           | 0,15          | 0,00  | 0,50   | 0,15 | 46,5   | 20     | 32,5                      | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
|                         |   | 555          | 14,69                | 21,36 | 64,25  | 643,74  | 0,29                           | 0,25          | 31,14 | 65,64  | 8,62 | 794,95 | 111,65 | 237,4                     | 63,17  | 3,71  | 61,38  | 3,44  | 95,6   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                            | 60           | 0,84                 | 0,59  | 4,37   | 75,06   | 0,03                           | 0,02          | 2,21  | 126,0  | 0,00 | 118,59 | 16,01  | 29,2                      | 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          | 5,90  | 981,13 | 0,00 | 313,41 | 16,53  | 47,62                     | 18,20  | 0,77  | 73,67  | 0,21  | 22,58  |
| 301                     | Кисель куриный с соусом                     | 100          | 8,98                 | 12,45 | 8,79   | 134,83  | 0,04                           | 0,05          | 1,54  | 23,32  | 0,02 | 86,49  | 20,37  | 72,04                     | 12,15  | 0,68  | 54,33  | 4,74  | 92,24  |
| 1/199                   | Пюре из бобовых с маслом                    | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9   | 0,42                           | 0,09          | 0,00  | 0,67   | 0,00 | 257,29 | 76,48  | 209,26                    | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,35  | 19,21  |
| 1008                    | Начинка мясная                              | 200          | 0,13                 | 0,22  | 24,31  | 67,84   | 0,00                           | 0,00          | 2,56  | 0,19   | 0,00 | 21,65  | 6,11   | 3,06                      | 1,67   | 0,33  | 0,01   | 0,06  | 1,41   |
| ГР                      | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03                           | 0,06          | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33  | 0,95   | 1,8   | 7,35   |
| ГР                      | Хлеб ржаной пшеничный                       | 30           | 2,43                 | 0,3   | 12,66  | 86,6    | 0,09                           | 0,24          | 0,12  | 0,90   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,30   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
|                         |   | 771          | 29,98                | 28,85 | 110,14 | 792,79  | 0,64                           | 0,53          | 12,36 | 306,11 | 0,35 | 166,79 | 174,09 | 419,28                    | 127,33 | 7,84  | 221,88 | 24,6  | 187,61 |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |
|                         |   | 1326         | 44,67                | 50,21 | 174,39 | 1436,53 | 0,92                           | 0,78          | 43,49 | 371,79 | 8,97 | 961,7  | 326,7  | 656,68                    | 190,5  | 11,55 | 283,26 | 28,04 | 317,41 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5  
Неделя: 1

Список: Осново-диетный  
Категория: Школьные

| № рецеп.                      | Пример блюда, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                               |  |              | Б                    | Ж     | У      | 7       |                                | 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>                |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
| 45                            | Салат из брокколиной капусты с морковью              | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,68   | 36,24   | 0,01                           | 0,03          | 8,82  | 120,88 | 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  | 13,32  | 107,3   | 0,1                            | 0,05          | 1,2   | 62,02  | 0,41 | 130,44  | 20,23  | 81,2                      | 22,3   | 0,69  | 65,23  | 5,79  | 208,44 |
| 312                           | Пюре картофельное с маслом                           | 150          | 3,08                 | 4,8   | 20,44  | 137,25  | 0,12                           | 0,11          | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 833,24  | 40,96  | 84,62                     | 38,59  | 1,07  | 60,23  | 0,75  | 137,94 |
| 376                           | Чай с сахаром  | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 80      | 0,00                           | 0,01          | 0,50  | 0,3    | 0,00 | 25,59   | 4,88   | 7,18                      | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ГР                            | Хлеб пшеничный                                       | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,26  | 0,06                           | 0,15          | 0,00  | 0,50   | 0,15 | 46,5    | 20     | 32,5                      | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
|                               |  | 555          | 13,13                | 11,15 | 76,24  | 511,15  | 0,29                           | 0,34          | 29,4  | 321,98 | 0,83 | 964,88  | 150,64 | 222,2                     | 70,85  | 3,39  | 162,8  | 13,18 | 260,25 |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
| 389                           | Сок фруктов  | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8    | 0,02                           | 0,00          | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14     | 14                        | 8      | 0,8   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
|                               |  | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8    | 0,02                           | 0,00          | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14     | 14                        | 8      | 0,8   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
| ГР                            | Пшено  | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28  | 0,05                           | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 17,4   | 64                        | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 82                            | Борщ из свеклы 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 | 227,29  | 46,72  | 38,57                     | 17,96  | 0,62  | 39,33  | 1,75  | 17,58  |
| 368/79                        | Шницель из мяса с соусом                             | 100          | 5,94                 | 13,99 | 10,72  | 196,36  | 0,24                           | 0,08          | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,68  | 80,19                     | 8,11   | 1,2   | 22,66  | 0,7   | 15,19  |
| 302/17                        | Кисель гречневый рассыпчатый                         | 150          | 8,8                  | 6,09  | 38,64  | 242,75  | 0,22                           | 0,12          | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,06  | 167,0                     | 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    | 38,99  | 3,46                      | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ГР                            | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03                           | 0,06          | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33  | 0,95   | 1,8   | 7,35   |
| ГР                            | Хлеб ржаной пшеничный                                | 30           | 2,43                 | 0,3   | 12,66  | 86,6    | 0,09                           | 0,24          | 0,12  | 0,90   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,30   |
| <b>Итого за Обед</b>          |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
|                               |  | 776          | 27,16                | 33,38 | 162,32 | 1071,99 | 0,62                           | 0,37          | 9,36  | 270,68 | 0,43 | 993,7   | 196,03 | 430,18                    | 102,5  | 8,89  | 160,24 | 17,13 | 38,64  |
| <b>Итого за день</b>          |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |
|                               |  | 1331         | 41,29                | 44,41 | 258,76 | 1967,94 | 0,93                           | 0,91          | 33,76 | 492,61 | 0,06 | 1558,58 | 326,68 | 699,38                    | 201,38 | 13,28 | 294,04 | 30,31 | 320,89 |

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| № рец.                        | 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                         | 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>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 62                            | Салат из моркови (прилуцен.) с сахаром          | 60           | 0,75                 | 0,06  | 5,89   | 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  |
| 265                           | Плов с мясом                                    | 200          | 11                   | 21,13 | 36,92  | 383,25                         | 0,38          | 0,12 | 3,06 | 240,1  | 0,00 | 99,57                     | 20,74  | 213,12 | 32,61  | 2,17  | 106,79 | 0,05  | 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 | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 504          | 15,12                | 21,61 | 78,53  | 629,92                         | 0,45          | 0,29 | 6,5  | 393,4  | 0,47 | 277,29                    | 58,24  | 278,65 | 64,29  | 3,8   | 112,98 | 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 Витаминизация</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  | 4,61   | 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  | 1,84   |
| 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  | 76,94  | 22,49  | 0,71  | 45,67  | 0,31  | 122,12 |
| 278/754                       | Тефтели тушеные в соусе                         | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94 | 80,04  | 0,00 | 64,01                     | 15,64  | 92,57  | 8,42   | 1,14  | 58,32  | 0,92  | 19,24  |
| 202/305                       | 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                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                            | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| ПР                            | Хлеб ржаное 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          | 45,38                | 27,4  | 116,28 | 831,56                         | 0,51          | 0,49 | 14,5 | 303,58 | 2,49 | 691,04                    | 120,86 | 336,39 | 73,14  | 6,06  | 169,85 | 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 |

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| № рец.                  | 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                         | 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 3                       | Бутерброд с маслом, сыром                         | 60           | 6,96                 | 9,98  | 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 | 155,99                    | 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  | 0,09 | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 505          | 18,92                | 22,79 | 91,77  | 654,2                          | 0,21          | 0,49 | 1,15  | 67,02  | 0,42 | 409,68                    | 349,23 | 364,71 | 61,55  | 2,46  | 53,36  | 6     | 58,79  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 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  |
| 266/АК                  | Биточки из мяса с соусом                          | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/растит.                       | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9                          | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,29                    | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |
| 348                     | Компот из кураги + С витамин                      | 200          | 0,98                 | 0,06  | 29,21  | 121,44                         | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 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 ржаное 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          | 0,69 | 15,41 | 435,93 | 0,36 | 1318,52                   | 202,18 | 439,7  | 136,43 | 6,68  | 176,05 | 23,96 | 70,97  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1281         | 47,1                 | 55,46 | 203,28 | 1517,52                        | 1,02          | 1,08 | 16,56 | 502,94 | 0,78 | 1728,2                    | 551,4  | 804,41 | 199,98 | 11,14 | 229,41 | 31,96 | 129,76 |

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

День: 5  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.                     | Примен. пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>                |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| PR                            | Шура кабачковая                            | 80              | 1,94                    | 4,31  | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,90   | 0,00  | 0,00    | 24,8   | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |
| 260                           | 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   | 15,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |
| 171                           | Маша пшеница рассычатая с маслом сливочным | 150             | 6,30                    | 4,25  | 37,28  | 212,53                                    | 0,18          | 0,02 | 0,00  | 14,96  | 0,08  | 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  | 20,38   | 4,06   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |
| PR                            | 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    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 550             | 15,28                   | 22,97 | 91,26  | 650,22                                    | 0,47          | 0,23 | 5,58  | 94,9   | 0,23  | 202,28  | 75,99  | 257,58 | 69,41  | 4,28  | 79,12                     | 4,55  | 35,67  |  |  |  |  |  |
| <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   |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизацию</b> |  | 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>                   |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 43                            | Салат из блочечной капусты с морковью      | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,68   | 36,24                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,69 | 0,00  | 129,1   | 24,79  | 16,7   | 8,03   | 0,32  | 30,74                     | 4,14  | 3,42   |  |  |  |  |  |
| 103                           | Суп картофельный с вермишелью и морковью   | 200/1           | 2,16                    | 2,28  | 14,03  | 94,54                                     | 0,06          | 0,04 | 9,92  | 981,13 | 0,00  | 313,41  | 19,58  | 47,62  | 18,29  | 0,77  | 73,67                     | 0,21  | 22,58  |  |  |  |  |  |
| 229                           | Рыба, тушеная с овощами                    | 100             | 9,75                    | 4,95  | 3,8    | 195                                       | 0,08          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 296,72  | 33,51  | 147,86 | 35,92  | 0,76  | 118,2                     | 8,74  | 194,30 |  |  |  |  |  |
| 312                           | Суп картофельный с мясом                   | 150             | 3,96                    | 4,8   | 20,44  | 127,26                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 833,34  | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07  | 60,23                     | 5,75  | 37,64  |  |  |  |  |  |
| 83 (AK)                       | Компот из яблок + С витамин                | 200             | 0,36                    | 0,68  | 29,46  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,6   | 103,34  | 13,98  | 16,88  | 5,5    | 0,46  | 0,11                      | 0,68  | 30,67  |  |  |  |  |  |
| PR                            | 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    |  |  |  |  |  |
| PR                            | Хлеб ржаной пшеничный                      | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98      | 28     | 63,2   | 18,8   | 1,96  | 0,90                      | 12,36 | 5,8    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 791             | 22,77                   | 15,78 | 111,04 | 706,4                                     | 0,4           | 0,68 | 28,73 | 865,1  | 12,12 | 1581,01 | 174,83 | 403,09 | 125,63 | 3,37  | 290,23                    | 28,68 | 504,96 |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1441            | 41,45                   | 38,15 | 212,1  | 1403,62                                   | 0,89          | 0,93 | 38,31 | 763    | 12,35 | 3514,02 | 254,89 | 701,67 | 203,07 | 11,94 | 371,11                    | 33,49 | 651,87 |  |  |  |  |  |

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Примен. пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 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                     | Залепанка 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 | 217,28 | 36,5   | 1,04 | 46,56                     | 2,86  | 38,28  |  |  |  |  |  |
| 83 (AK)                 | 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    |  |  |  |  |  |
| PR                      | 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 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540             | 13,2                    | 8,71  | 114,7  | 600,64                                    | 0,15          | 0,33 | 17,34 | 30,94  | 8,81 | 429,36 | 219,45 | 246,36 | 48,75  | 3,38 | 49,28                     | 4,92  | 57,47  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 21                      | Салат из соевых стручков с луком репчатый                  | 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 зеленым на бульоне | 200/1           | 4,08                    | 4,47  | 14,33  | 149,34                                    | 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  |  |  |  |  |  |
| 243/75                  | 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  | 66,24  | 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  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |
| PR                      | 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    |  |  |  |  |  |
| PR                      | Хлеб ржаной пшеничный                                      | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98     | 28     | 63,2   | 18,8   | 1,96 | 0,90                      | 12,36 | 5,8    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 791             | 20,96                   | 27,03 | 110,81 | 628,07                                    | 0,41          | 0,6  | 19,72 | 190,88 | 0,51 | 275,54 | 170,14 | 351,48 | 105,98 | 6,17 | 134,63                    | 17,22 | 80,49  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1331            | 34,16                   | 35,74 | 225,51 | 1428,71                                   | 0,56          | 0,93 | 37,06 | 221,83 | 9,32 | 704,90 | 389,59 | 697,84 | 154,74 | 9,55 | 183,91                    | 22,14 | 137,96 |  |  |  |  |  |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 10  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьник

| № п/п                         | Прим. лица, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                               |  |              | Б                    | Ж     | У      | С       |                                | В1            | В2    | С       | А    | О       | К                         | Са     | Р      | Mg    | 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>                |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |         |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 32                            | Салат из свеклы отварной                               | 60           | 0,85                 | 2,61  | 5      | 56,68   | 0,01                           | 0,02          | 2,29  | 0,69    | 0,06 | 136,4   | 56,68                     | 22,7   | 11,29  | 0,75  | 73,91  | 0,38  | 10,03  |
| 208                           | Котлеты из мяса с соусом                               | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,38  | 0,24                           | 0,08          | 1,39  | 80,04   | 0,03 | 40,18   | 10,85                     | 90,69  | 5,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 022/17                        | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150          | 8,6                  | 6,09  | 36,64  | 243,75  | 0,22                           | 0,12          | 0,00  | 14,30   | 0,07 | 226,53  | 16,66                     | 187,03 | 124,42 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| 348                           | Компот из сухофруктов с сахаром                        | 200          | 0,98                 | 0,06  | 29,21  | 121,44  | 0,01                           | 0,03          | 0,55  | 69,96   | 0,06 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 79                            | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03                           | 0,09          | 0,00  | 0,00    | 27,9 | 12      | 16,5                      | 4,2    | 0,33   | 0,96  | 1,6    | 7,35  |        |
| <b>Итого за завтрак</b>       |  | 540          | 19,8                 | 24,05 | 98,22  | 696,25  | 0,51                           | 0,34          | 4,21  | 165,34  | 0,19 | 716,02  | 223,9                     | 335,28 | 196,44 | 7,11  | 134,85 | 6,49  | 47,41  |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |         |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 389                           | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,00  | 26,2   | 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  | 26,2   | 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>                   |  |              |                      |       |        |         |                                |               |       |         |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| Ал                            | Салат Столовый   | 60           | 1,05                 | 3,71  | 5,35   | 60      | 0,03                           | 0,02          | 2,97  | 215,34  | 0,06 | 123,3   | 13,64                     | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
|                               | Рассольник Ленинградский на суповой основе со сметаной | 200/5        | 2,12                 | 3,98  | 13,67  | 101,92  | 0,07                           | 0,05          | 9,72  | 264,72  | 0,00 | 325,69  | 21,38                     | 63,44  | 21,72  | 0,79  | 3,88   | 2,2   | 25,17  |
| 289                           | Резу овощное из овощей                                 | 200          | 13,03                | 16,5  | 18,27  | 223,4   | 0,15                           | 0,15          | 12,29 | 437,5   | 0,06 | 637,47  | 36,14                     | 160,58 | 42,36  | 1,87  | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| Ал                            | Нашплет фруктовый                                      | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,3   | 0,01                           | 0,01          | 7,68  | 0,96    | 0,00 | 51,33   | 9,17                      | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,49   | 0,09  | 2,88   |
| 79                            | Хлеб пшеничный   | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,96  | 0,06                           | 0,15          | 0,00  | 0,00    | 0,13 | 46,5    | 20                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| 79                            | Хлеб ржаной пшеничный                                  | 30           | 4,25                 | 1,83  | 24,4   | 148,7   | 0,09                           | 0,4           | 0,2   | 0,00    | 0,4  | 122,3   | 32,5                      | 79     | 23,5   | 1,95  | 0,00   | 15,48 | 7,25   |
|                               | Итого за Обед  | 765          | 24,59                | 20,37 | 117,38 | 829,78  | 0,41                           | 0,78          | 29,96 | 819,13  | 0,55 | 1207,37 | 130,0                     | 360,6  | 108,28 | 3,93  | 86,45  | 29,36 | 237,57 |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1500         | 48,39                | 44,42 | 235,61 | 1612,83 | 0,94                           | 1,12          | 37,17 | 1094,18 | 0,74 | 2023,39 | 367,9                     | 715,02 | 304,72 | 13,64 | 220,37 | 34,85 | 284,98 |

Школьник 1-4 класс  
 общеобразовательных учреждений  
 Ленинградской области  
 Ленинградский район