

Утверждаю:

Директор



«01 сентября 2026 г.»

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ



«01 сентября 2026 г.»

Родительский комитет

«01 сентября 2026 г.»

Основное двухнедельное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Красноармейского района

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 7-11 лет
День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Педагог: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У	Y																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8			
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,08	7,78	36,61	282,33	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04			
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Итого за Завтрак		505	19,05	19	79,42	587,3	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86			
Обед																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00			
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,38	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09			
265	Плов с мясом	200	13	13,74	36,92	344,82	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		726	23,56	27	108,49	821,9	0,53	0,49	15,31	420,92	0,33	464,75	144,93	347,13	78,38	4,86	183,36	12,71	78,19			
Итого за день		1231	42,61	46	187,91	1409,2	0,88	1,05	16,41	492,99	0,84	935,1	564,2	768,83	171,12	8,05	238,94	24,81	154,05			

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

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,17	113,7	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	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57						
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
Итого за Завтрак		540	19	19,06	70,84	575,09	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,68	6,5	60,94	6,14	37,38						
Обед																									
30	Салат из редиса	60	0,8	5,26	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66									
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	1,57	2,29	12,11	72,93	0,06	0,04	5,92	161,13	0,00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9						
260	Гуляш мясной	100	11,95	12,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43						
202/308	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	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	23,83	25,64	109,61	741,96	0,56	0,51	26,61	180,37	0,41	753,3	108,03	331,97	61,64	6,23	132,14	11,57	73,31						
Итого за день		1311	42,83	44,7	180,45	1317,05	1,05	0,81	27,99	275,07	0,6	1088,4	152,42	4626,41	202,33	12,73	193,08	17,71	110,69						

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	1,07	5,55	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28				
259	Жаркое по-домашнему	200	9,94	10,46	39,16	296,4	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93				
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8				
	ПР Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	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		500	19	19	81	585	0,39	0,28	33,58	9,15	8,52	761,71	96,9	199,07	42,06	2,91	79,8	7,09	61,81				
Обед																							
62	Салат из моркови (припуш.) с сахаром	60	0,76	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				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	2,56	9,7	12,24	131,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38				
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	6,33	10,1	143,88	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				
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	173,56	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 кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00				
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
	ПР Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед		776	25,88	24	112,57	760,22	0,81	0,61	12,58	467,1	0,36	1296,1	214,74	452,52	152,68	8,9	121,99	21,96	95,43				
Итого за день		1276	44,88	43	193,57	1345,22	1,2	0,89	46,16	476,2	8,88	2057,8	311,64	651,59	194,74	11,81	201,75	29,05	157,24				

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б Ж Ж У					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
209	Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	8,84	11,41	42,64	282,54	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15			
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	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	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		500	19,02	18,09	70,19	571,68	0,32	0,41	0,58	120,6	2,71	333,32	244,85	339,32	81,74	4,67	56	29,2	64,19			
Обед																						
338	Яблоко	100	0,4	4,88	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			
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	8,7	11,93	160,15	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01			
301	Кнели куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	157,62	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			
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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		826	26,15	27,25	108,08	705,9	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,71	29,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93			
Итого за день		1326	45,17	45,34	178,27	1277,58	0,69	0,95	21,4	165,72	3,13	415,01	374,3	642,44	166,03	11	219,83	46,06	226,12			

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

Категория: дети 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
		Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
30	Салат из редиса	60	0,8	5,26	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16	147,9	30,62	27,6	8,98	0,66						
278	Тедгели тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31		
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	28,36	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		540	15,78	15,99	83,34	541,86	0,25	0,23	148,78	100,5	0,18	270,37	81,74	202,01	47,85	2,81	91,08	2,49	45,54		
Обед																					
54	Салат из свежкл с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27		
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/200/1	6,65	7,03	15,78	138,06	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91		
256	Мясо тушеное	50/50	7,55	8,87	3,52	193,39	0,24	0,07	1,71	80,06	0,00	30,86	7,13	96,89	5,31	1,12	36,72	0,13	15,38		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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		781	26	27,1	102,88	784,96	0,65	0,6	12,13	460,45	2,77	959,58	182,14	473,67	190,34	8,73	210,3	15,51	197,83		
Итого за день		1321	41,78	43,09	186,23	1326,82	0,9	0,83	160,91	560,95	2,95	229,96	263,88	675,68	238,9	11,54	301,38	18	243,37		

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

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5									
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	8,84	11,41	42,64	282,54	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15						
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	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	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08									
Итого за Завтрак		500	16,45	19,4	72,31	587,3	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,48	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15						
Обед																									
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00						
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	3,85	2,21	10,93	120,54	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						
260	Гуляш мясной	100	11,95	12,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,28	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43						
202/308	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46						
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
Итого за Обед		771	26,95	27,4	114,68	820,19	0,64	0,5	12,31	180,04	0,41	624,63	19,49	359,05	71,43	6,78	167,14	13,37	70,93						
Итого за день		1271	43,4	46,8	186,99	1407,49	1,03	0,67	13,59	207,34	0,48	888,23	358,16	662,51	169,89	11,64	212,58	26,36	106,08						

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
		Б			Ж				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
		Б	Ж	У	8	9	10															11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
37/АКТ	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	45,51	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73					
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,17	113,7	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					
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	28,36	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
Итого за Завтрак		540	16,78	17,65	77,18	582,73	0,34	0,22	9,13	321,48	0,19	238,16	88,34	209,5	52,18	2,66	113,82	2,64	59,42					
Обед																								
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73					
113	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью	10/200/1	5,63	6,68	35,18	330,82	0,08	0,02	0,72	0,05	0,00	17,43	9,72	40,32	5,15	0,59	18,07	0,06	4,68					
Акт	Капуста тушенная с мясом	200	12,16	13,3	14,38	225,86	0,08	0,12	33,23	99,75	0,00	541,63	94,37	125,95	36,66	1,69	85,84	20,76	111,63					
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	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	2,4	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		731	23,48	25,04	108,68	782,42	0,28	0,47	43,17	99,83	0,33	675,06	166,37	272,67	76,1	4,76	140,33	31,93	130,74					
Итого за день		1271	40,26	42,69	185,86	1365,15	0,62	0,69	52,3	421,31	0,52	913,22	254,71	482,17	128,28	7,42	254,15	34,57	190,16					

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет
 День: 7
 Неделя: 2

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
ГР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	Тестели тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31		
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	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		
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	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	0,00	0,00
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	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																					
Обед		550	19	19,1	70,93	586,5	0,28	0,21	6,08	19,34	0,21	158,69	78,92	183,38	33,94	3,58	92,66	3,09	38,57		
Обед																					
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63		
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	3,87	4,83	16,4	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39		
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	209,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55		
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
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	2,4	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		771	23,75	27,41	101,09	790,49	0,35	0,59	154,12	814,63	10,51	404,91	157,21	375,18	118,11	4,63	219,17	23,48	473,21		
Итого за день																					
1321		1321	42,75	46,51	172,02	1376,99	0,63	0,8	160,2	833,97	10,72	563,61	236,13	558,54	152,08	8,21	311,83	26,57	511,78		

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			вещества (г)					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			Б	Ж	У	6																	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																							
Печенье																							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	60	1,32	1,62	19,24	163,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	пшена	200/5	7,92	11,05	28,74	212,12	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56				
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22				
	ПР Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08							
	Итого за Завтрак	500	16,52	18,63	77,48	549,74	0,25	0,26	1,1	40,31	0,07	338,67	307,01	264,23	69,05	2,71	51,96	4,02	54,78				
Обед																							
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	108,85	0,08	0,05	7,4	1,51	0,00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81				
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	5,11	4,75	7,9	151,39	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				
268/758	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	8,59	10,73	121,38	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				
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	173,56	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 кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00				
ПР Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
ПР Хлеб ржано пшеничный		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
	Итого за Обед	776	26,77	26,62	111,25	817,6	0,87	0,62	20,56	316,83	0,36	621,1	195,94	470,05	148,28	9,05	143,31	24,1	86,84				
	Итого за день	1276	43,29	45,25	188,73	1367,34	1,12	0,88	21,66	357,14	0,43	959,8	602,95	734,28	217,33	11,76	195,27	28,12	141,62				

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2						Категория: дети 7-11 лет													
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
338	Яблоко	100	0,4	4,88	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		
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	6,73	125,61	125,61	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		
302/117	Каши гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,10	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,01	0,00	0,01	0,00	0,03	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		580	15,93	19,36	73,96	470,38	0,51	0,32	5,38	97,7	0,19	545,92	58,45	304,01	148,52	8,41	62,7	6,4	44,42		
Обед																					
70	Огурец порционно	60	0,3	0,6	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3					
101	Суп картофельный с крупной и зеленью	200/1	1,64	2,3	12,78	75,96	0,06	0,05	5,92	161,13	0,00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34		
143/331	Суп овощной с мясом	200	18,87	23,33	40,78	338,38	0,43	0,00	35,4	0,03		0,00	64,86	178,84	47,69	2,19					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	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	26,3	27,1	108,15	705,62	0,58	0,38	43,14	177,06	0,33	474,46	166,91	312,45	92,47	4,75	39,48	11,28	36,04		
Итого за день		1301	42,23	46,46	182,11	1176	1,09	0,7	48,52	274,78	0,52	1020,32	225,36	616,46	240,99	13,16	102,18	17,68	80,46		