

Утверждено:

Директор ООО «КП Южный»

Иванов И.А.

2024 г.



Соттвезано:

Директор ГБОУ СОШ

Колесова И.В.

Иванов И.А.

20 24 год.



« 01 » декабря

20 24 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Красноармейская района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный И.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многолетние 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
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							
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	27,2	279,25	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 изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8								
Итого за завтрак		590	20,28	18,49	81,7	566,94	0,23	0,3	16,62	441,04	1,62	1008,74	80,2	212,97	61,29	4,67	46,18	10,27	225							
	Витаминизация																									
388	Напиток из плодов шиповника + витамин	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	0,30	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00							
Итого за Витаминизация		200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	0,30	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00							
	Обед																									
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09										
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	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							
268/75	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							
303 (АК)	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26							
348	Компот из турки	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	2,43	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		896	31,49	34,63	121,5	909,29	0,53	0,58	35,86	331,2	0,44	1081,31	177,72	354,71	160,96	7,91	134,68	15,81	53,53							
Итого за День		1686	52,45	53,4	223,96	1564,43	0,77	0,91	182,48	859,04	2,06	2094,71	270,32	571,44	225,45	12,9	180,86	26,08	278,53							