Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю.Соскова /

« 06 » марта 2025г.

Согласовано:

Директор школы _____/ Кудина В.В. /

« 07 » марта 2025 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____/ Голодова В.В. /

« 07 » марта 2025 г.

Примерное десятидневное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского Района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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	3,24	4,54	100,12	0,1	0.00	0,7	0,3		0.00	22,86	64,36	22,98	1,5			
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	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
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
Итого за Завтрак		544	19,25	19,75	81,71	587,50	0,59	0,3	2,64	96,09	0,54	319,92	68,46	359,47	164,03	8,02	60,94	6,15	38,74
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7	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
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	12,9	111,97	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
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	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
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
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		736	24,60	27,65	110,38	798,86	0,22	0,49	18,49	438,11	0,36	539,77	166,11	290,48	86,11	4,08	169,62	20,99	167,84
Итого за день		1280	43,85	47,40	192,09	1386,36	0,81	0,79	21,13	534,2	0,9	859,69	234,57	649,95	250,14	12,1	230,56	27,14	206,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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																			
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	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
181	Каша молочная манная с м/сливочным	200/5	5,75	6,27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
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	16,95	17,11	67,75	525,92	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24
Обед																			
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
116/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	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	8	4,75	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
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		786	26,05	26,56	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,21	268,19	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9
Итого за день		1291	43,00	43,67	172,47	1326,43	0,46	1,07	7,52	296,53	3,26	917,88	372,22	598,68	115,71	8,04	256,99	38,29	233,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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																			
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0.00	0.00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
278	Тефтели тушеные в соусе	100	8,06	8,74	10,68	183,8	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
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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	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	15,80	15,80	74,66	587,50	0,25	0,21	16,7	13,84	0,18	262,07	80,95	263,29	41,53	3,22	90,58	18,75	23,42
Обед																			
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	1,64
355	Солянка по домашнему	10/10/200/1	4,67	8,33	12,42	122,81	0,08	0,04	4,95	1,01	0.00	181,58	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95	0,16	14,24
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	10,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
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	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		791	23,77	25,07	100,50	705,00	0,42	0,58	22,14	94,36	1,9	1167,43	139,1	374,24	92,72	5,61	101,11	20,04	248,61
Итого за день		1331	39,57	40,87	175,16	1292,50	0,67	0,79	38,84	108,2	2,08	1429,5	220,05	637,53	134,25	8,83	191,69	38,79	272,03

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7	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
268	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	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
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
383/Акт	Кисель	200	0	0	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
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	15,7	19,75	83,75	587,5	0,34	0,18	18,47	105,04	8,59	125,2	100,31	171,61	29,47	3,04	78,39	2,55	42,07
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	39,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	3,98	8,19	37,52	262,52	0,08	0,04	5,92	161,13	0.00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,82	26,45	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
АКТ	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	0,05	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	23,1	23,7	100,5	705	0,32	0,53	19,86	600,23	0,33	1127,85	100,78	291,01	86,55	4,53	117,9	18,85	214,03
Итого за день		1261	38,8	43,45	184,3	1292,5	0,66	0,71	38,33	705,27	8,92	1253,05	201,09	462,62	116,02	7,57	196,29	21,4	256,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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																			
338	Яблоко	100	0,4	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	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	180/30	11,2	10,44	43,36	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
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	17,19	17,42	83,75	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	10	91,18	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
268/759	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
199	Пюре из бобовых с м/растит.	150	11,01	6,49	33,36	184,56	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	12,68	89,94	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	25,91	26,6	101	758,68	0,81	0,61	12,54	1467,1	0,36	1294,6	214,47	452,02	152,56	8,89	121,92	21,95	95,16
Итого за день		1316	43,10	44,02	184,71	1341,30	1,03	1,07	17,51	1505,3	0,77	1907,8	509,35	805,17	231,76	13,28	179,12	28,63	165,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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																			
ПР	Печенье	60	4,23	3,81	16,73	61,63	0,05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17,4	54	12	1,26	0.00	0.00	0.00
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0.00	0,01	0,56	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
Итого за Завтрак		544	19,25	19,73	83,75	587,50	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	41,5	4,28	92,55	6,49	105,63
Обед																			
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0.00	0.00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью	10/200/1	4,71	5,74	9,25	96,93	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
268	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	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
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		781	25,40	24,30	110,54	756,17	0,38	0,47	18,97	14,56	0,41	518,85	115,59	415,66	175,53	8,55	39,09	14,83	30,73
Итого за день		1325	44,65	44,03	194,29	1343,67	0,61	0,65	21,2	50,97	0,94	715,43	189,74	612,56	217,03	12,83	131,64	21,32	136,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	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																			
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	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 пшенная	200/5	8,23	10,53	40,89	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0.00	0.00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		500	18,71	18,67	83,75	581,11	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	39,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	12,9	111,94	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
229	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	10	18,89	155,44	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	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
АКТ	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	0,05	0.00	0.00	0.00
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
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0.00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0.00	12,36	5,8
Итого за Обед		796	23,10	23,70	100,50	705,00	0,34	0,66	26,34	548,63	10,62	1358,81	164,8	374,65	117,3	4,84	239,41	27,95	464,48
Итого за день		1296	41,81	42,37	184,25	1286,11	0,73	1,21	27,44	620,72	11,12	1837,05	583,2	798,8	213,04	8,17	294,83	39,75	530,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 2 **Категория: Дети 7-11 лет**

№ рец.	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																			
338	Яблоко	100	0,4	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
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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	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		540	18,8	19,75	68,88	560,21	0,14	0,24	6,77	264,96	0,12	469,51	66,02	196,94	56,28	4,43	111,92	8,32	156,6
Обед																			
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	1,64
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	3,98	8,19	37,52	262,52	0,08	0,04	5,92	161,13	0.00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	12,68	89,94	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		771	23,90	27,46	117,25	822,50	0,54	0,49	12,66	373,45	0,43	805,85	120,21	308,47	82,49	5,86	152,22	12,06	65,84
Итого за день		1271	42,70	47,21	186,13	1382,71	0,77	0,8	30,42	1711,31	0,55	1606,41	196,48	537,06	155,85	9,48	234,26	22,08	280,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 9

Категория: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	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																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,6	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0.00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,82	26,45	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
383/Акт	Кисель	200	0	0	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
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	17,3	15,82	82,96	529,71	0,23	0,3	30,65	343,62	8,52	780	107,81	221,41	69,75	2,96	82,04	10,02	219,5
Обед																			
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
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0.00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	14,9	15,09	31,61	284,36	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
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0.00	0.00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0.00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0.00	12,36	5,8
Итого за Обед		801	26,95	27,31	117,25	822,50	0,48	0,62	13,75	362,13	0,5	628,55	106,36	262,56	70,13	5,03	99,53	17,72	65,67
Итого за день		1346	44,23	43,13	200,21	1352,21	0,67	1,02	18,79	405,44	0,69	1234,1	362,68	534,82	142,22	9	158,04	24,39	136,83

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон: Весенне-летний**

Неделя: 2 **Категория: Дети 7-11 лет**

№ рец.	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																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	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
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	10,8	7,05	125,19	0,09	0.00	2,51	0,18		0.00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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	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		550	16,81	15,8	74,91	567,15	0,22	0,18	5,39	1171,48	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94
Обед																			
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0.00	0.00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	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
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	23,25	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
349	Компот из смеси сухофруктов	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
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	25,04	26,22	100,50	760,37	0,39	0,54	33,34	202,91	0,33	1243,72	163,39	326,81	96,35	5,34	135,28	20,62	207,03
Итого за день		1271	41,85	42,02	175,41	1327,52	0,61	0,72	38,73	1374,39	0,52	1473,82	241,99	509,6	150,96	8,52	194,16	23,12	262,97