

Утверждаю:

Директор ООО «КЭЛП ЗАЦАН»

М.В. Юдина /

« 29 » февраля 2024 г.



Согласовано:

Директор ТБОУ СОШ № 1

Для документов

20 \_\_\_\_ год.



Родительский комитет

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся  
детей 1-4 класса  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большеглушицкого РАЙОНА**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 класс

День: 1  
Неделя: 1

| №<br>рек.               | 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 57                      | Салат из редьки                                    | 60           | 1,05                 | 3,66  | 3,87   | 46,62                          | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93  | 25,96  | 17,64  | 12,33  | 0,7   | 70,56                     | 0,03  | 1,64   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом                           | 100          | 7,11                 | 13,4  | 12,36  | 194,04                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 544          | 19,32                | 23,47 | 84,71  | 662,43                         | 0,51          | 0,32 | 16,97 | 95,79  | 0,54 | 510,85  | 71,56  | 312,75 | 153,38 | 7,22  | 131,5                     | 6,18  | 40,38  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                    | 60           | 1,64                 | 4,31  | 8,73   | 80,28                          | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 24,6    | 22,2   | 9      | 0,42   | 0,00  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов из пшеницы                                    | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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 + 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 726          | 25,68                | 20,91 | 110,31 | 745,97                         | 0,21          | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47  | 162,11 | 283,98 | 84,71  | 3,97  | 169,3                     | 20,39 | 165,39 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1270         | 45                   | 44,38 | 195,02 | 1408,4                         | 0,72          | 0,78 | 35,46 | 533,9  | 0,87 | 1041,34 | 233,67 | 596,73 | 238,09 | 11,19 | 300,8                     | 26,57 | 205,77 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 1-4 класс

| №<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                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 209                     | Яйцо вареное                                | 60           | 7,62                 | 6,9   | 0,42   | 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        | 7,84                 | 8,41  | 35,06  | 247,29                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,12   | 0,12 | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 505          | 22,78                | 19,25 | 72,58  | 561,04                         | 0,27          | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22  | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2                      | 33,36 | 100,21 |  |  |  |  |  |  |  |
| <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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью                 | 15/200/1     | 3,56                 | 6,11  | 11,93  | 114,57                         | 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                     | Кнедли куринные с соусом                    | 100          | 8,98                 | 12,45 | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48   | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33                     | 4,74  | 92,24  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 + 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                              | 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 ржаном 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          | 23,92                | 30,65 | 104,72 | 754,93                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1291         | 46,7                 | 49,9  | 177,3  | 1315,97                        | 0,57          | 1,1  | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 1004,94 | 386,9  | 701,32 | 160,23 | 9,15 | 259,31                    | 49,48 | 245,11 |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 1-4 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      | 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>          |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |      |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 0,00    | 98,63  | 25,02  | 18,15  | 8,51  | 0,34                      | 0,16  | 0,03   | 1,64 |  |  |  |  |  |  |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным соусом | 100          | 6,8                  | 6,81  | 9,67   | 127                            | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18  | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59  | 118,72                    | 9,68  | 386,67 |      |  |  |  |  |  |  |
| 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  |      |  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                       | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 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                      | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6                       | 3     | 12,25  |      |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 555          | 14,68                | 15,09 | 74,21  | 574,75                         | 0,25          | 0,37 | 25,69 | 46,75  | 10,36 | 1061,11 | 161,28 | 308,73 | 82,82  | 3,31  | 180,71                    | 13,46 | 438,5  |      |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |      |  |  |  |  |  |  |
| Акт                     | Салат Степной                       | 60           | 1,05                 | 3,71  | 5,55   | 60                             | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9   | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |      |  |  |  |  |  |  |
| 355                     | Солянка по домашнему                | 0/10/200/5   | 4,12                 | 7,96  | 6,68   | 110,53                         | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00  | 210,46  | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74                      | 0,17  | 12,64  |      |  |  |  |  |  |  |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе             | 100          | 5,98                 | 14,37 | 10,68  | 195,97                         | 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  |      |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 527,25  | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07                     | 8,39  | 19,21  |      |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + С витамин         | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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 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>    |                                     | 796          | 29,35                | 33,93 | 113,42 | 879,22                         | 0,76          | 0,56 | 10,16 | 221,61 | 1,85  | 1110,14 | 174,41 | 460,54 | 126,35 | 8,61  | 133,23                    | 20,45 | 101,46 |      |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                     | 1351         | 44,03                | 49,02 | 187,63 | 1453,97                        | 1,01          | 0,93 | 35,85 | 268,36 | 12,21 | 2171,2  | 335,69 | 769,27 | 209,17 | 11,92 | 313,94                    | 33,91 | 539,96 |      |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 класс

| № п/п                   | 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                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 52                      | Салат из свежих овощей с томатным соусом  | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,4  | 55,68  | 22,7   | 11,29  | 0,75  | 73,91                     | 0,35  | 10,03  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75                  | Сосиски 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  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/30                  | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383/Акт                 | 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| 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> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 540          | 14,95                | 20,45 | 80,94  | 573,17                         | 0,11          | 0,12 | 16,37 | 25,72  | 8,56 | 221,42 | 143,46 | 177,66 | 36,72  | 3,19  | 129,59                    | 2,19  | 36,64  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</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   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью   | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77  | 73,67                     | 0,21  | 22,58  |  |  |  |  |  |  |  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                      | 100          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/177                 | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженых ягод + С витамин | 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 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>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 771          | 36,3                 | 28,62 | 140,98 | 945,29                         | 0,67          | 0,57 | 7,42  | 255,53 | 0,43 | 681,51 | 96,49  | 436,48 | 181,25 | 8,99  | 134,61                    | 15,62 | 64,31  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1311         | 51,25                | 49,07 | 221,92 | 1518,46                        | 0,78          | 0,69 | 23,79 | 281,25 | 8,99 | 902,93 | 239,95 | 614,14 | 217,97 | 12,18 | 264,2                     | 17,81 | 100,95 |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 1-4 класс

| № реч.                  | 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 75                      | Икра морковная                                       | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром  | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 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                                       | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00    | 0,15 | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6                       | 3     | 12,25  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 505          | 17,91                | 15,48 | 63,9   | 555,96                         | 0,25          | 0,34 | 17,76 | 1337,92 | 0,15 | 809,88  | 80,27  | 235,09 | 74,76  | 3,73 | 82,36                     | 10,62 | 217,15 |  |  |  |  |  |  |  |
| <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  | 1,64   |  |  |  |  |  |  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26  | 0,00 | 227,05  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                           | 150          | 3,65                 | 5,37  | 36,68  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги + С витамин                         | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 776          | 19,68                | 28,7  | 115,95 | 815,02                         | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08  | 0,43 | 707,1   | 143,14 | 322,25 | 98     | 5,44 | 116,59                    | 13,57 | 69,79  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1281         | 37,59                | 44,18 | 179,85 | 1370,98                        | 0,71          | 0,84 | 32,11 | 1709    | 0,58 | 1516,98 | 223,41 | 557,34 | 172,76 | 9,17 | 198,95                    | 24,19 | 286,94 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая Ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 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      | Д    | К      | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |  | 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   | 54     | 12     | 1,26 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                     | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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          | 18,29                | 25,07 | 115,05 | 804,2                          | 0,36          | 0,21 | 1,94  | 94,93  | 0,54 | 164,57 | 68,41  | 301,74 | 45,92  | 4,39 | 76,47                     | 18,79 | 24,29  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                     | Уха рыбацкая                                 | 15/200/1     | 4,85                 | 31,28 | 9,84   | 307,66                         | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03 | 16,98  | 70,16  | 19,04  | 0,69 | 46,23                     | 7,4   | 88,52  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/759                 | Соусики 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  | 86,24  | 13,19  | 1,03 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 + 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                               | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 786          | 22,49                | 52,36 | 99,86  | 934,87                         | 0,25          | 0,42 | 23,72 | 23,48  | 0,41 | 703,48 | 119,21 | 294,51 | 70,01  | 5,38 | 102,77                    | 18,64 | 119,14 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1330         | 40,78                | 77,43 | 214,91 | 1739,07                        | 0,61          | 0,63 | 25,66 | 118,41 | 0,95 | 868,05 | 187,62 | 596,25 | 115,93 | 9,77 | 179,24                    | 37,43 | 143,43 |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 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      | Д    | К       | Са      | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14      | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |         |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                            | 60           | 7,4                  | 5,52  | 19,68  | 157,94                         | 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        | 8,23                 | 10,53 | 42,21  | 297,14                         | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06  | 121,89  | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1                      | 2,99  | 30,04  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |         |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 500          | 21,46                | 19,01 | 95,06  | 637,93                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |         |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 57                      | Салат из редьки                              | 60           | 1,05                 | 3,66  | 3,87   | 46,62                          | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93  | 25,96   | 17,64  | 12,33  | 0,7  | 70,56                     | 0,03  | 1,64   |  |  |  |  |  |  |  |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью          | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 84,34                          | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78  | 28,13   | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61                     | 1,59  | 18,09  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272/334                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 29,63 | 40,23  | 496,67                         | 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                    | 0,00  | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 ржаном 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |         |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 796          | 25,12                | 39,76 | 110,87 | 923,5                          | 0,45          | 0,58 | 28,25 | 248,86 | 0,47 | 630,09  | 120,94  | 242,98 | 69,73  | 5,17 | 168,16                    | 17,09 | 50,79  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |         |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1296         | 46,58                | 58,77 | 205,93 | 1561,43                        | 0,84          | 1,13 | 29,35 | 320,95 | 0,97 | 1108,34 | 3539,34 | 667,13 | 165,47 | 8,5  | 223,58                    | 28,89 | 116,81 |  |  |  |  |  |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 класс

| №<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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 60           | 0,92                 | 0,07  | 8,71   | 38,45                          | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,06 | 0,00 | 169,29  | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8                       | 0,06  | 30,8   |  |  |  |  |  |  |  |
| 297/759                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100          | 7,23                 | 8,24  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + С витамин            | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 540          | 16,45                | 13,21 | 86,7   | 535,31                         | 0,24          | 0,16 | 5,6   | 153,78 | 1,66 | 357,65  | 89,15  | 190,19 | 57,94  | 2,86  | 58,59                     | 1,98  | 83,48  |  |  |  |  |  |  |  |
| <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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками и зеленью. | 200          | 2,65                 | 4,1   | 14,94  | 104,36                         | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18  | 16     | 44,95  | 14,35  | 0,66  | 48,91                     | 1,75  | 21,26  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/171                 | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги + С витамин           | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 770          | 24,67                | 31,64 | 123,61 | 881,95                         | 0,63          | 0,63 | 8,14  | 454,68 | 0,6  | 1001,44 | 121,53 | 424,73 | 192,39 | 8,57  | 146,67                    | 17,28 | 73,39  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1310         | 41,12                | 44,85 | 210,31 | 1417,26                        | 0,87          | 0,79 | 13,74 | 608,46 | 2,26 | 1359,09 | 210,68 | 614,92 | 250,33 | 11,43 | 205,26                    | 19,26 | 156,87 |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 класс

День: 9  
Неделя: 2

| № 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       | 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| АкТ                     | Салат Степной                             | 60           | 1,05                 | 3,71  | 5,55   | 60                             | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94  | 0,00  | 123,91  | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |    |  |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                             | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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 |    |  |  |  |  |  |  |
| 383/АкТ                 | 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    |    |  |  |  |  |  |  |
| 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> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 500          | 21,24                | 14,58 | 91,76  | 584,6                          | 0,15          | 0,23 | 18,63 | 483,6   | 8,52  | 342,09  | 97,32  | 206,48 | 56,11  | 2,3  | 146,85                    | 8,15  | 167,09 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 75                      | Икра моржовная                            | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00  | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |    |  |  |  |  |  |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленью   | 10/200/1     | 5,91                 | 7,46  | 14,76  | 149,86                         | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14    |       | 0,00    | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64 |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                  | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                            | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8   | 10,11 | 266,73  | 33,51  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 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 свежемороженых ягод + С витамин | 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                            | 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 ржаном 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    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 811          | 27,85                | 23,89 | 96,63  | 780,73                         | 0,4           | 0,67 | 20,13 | 1282,84 | 10,65 | 1149,8  | 153,4  | 416,5  | 123,93 | 5,18 | 217,76                    | 24,94 | 478,15 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1311         | 49,09                | 38,47 | 188,39 | 1365,33                        | 0,55          | 0,9  | 38,76 | 1766,44 | 19,17 | 1491,84 | 250,72 | 622,98 | 180,04 | 7,48 | 364,61                    | 33,09 | 645,24 |    |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: 1-4 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      | Д    | К      | Са     | Р                         | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 338                     | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74 | 14,08  | 9,57                      | 7,83   | 1,91 | 1,76   | 0,26  | 7,04   |  |
| 188                     | Запеканка 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 | 217,29                    | 36,5   | 1,04 | 46,56  | 2,86  | 38,28  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
|                         |  | 540          | 13,27                | 8,73  | 98,74  | 575,02                         | 0,15          | 0,34 | 4,45  | 25,24  | 0,41 | 449,96 | 187,91 | 253,54                    | 52,36  | 4,04 | 49,28  | 4,92  | 52,67  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                           | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,4  | 55,68  | 22,7                      | 11,29  | 0,75 | 73,91  | 0,35  | 10,03  |  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью       | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8    | 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  |  |
| 259                     | Жаркое из птицы                                    | 200          | 14,05                | 16,78 | 20,28  | 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 + 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   |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
|                         |  | 726          | 22,19                | 26,63 | 94,39  | 736,11                         | 0,32          | 0,55 | 22,89 | 207,37 | 0,33 | 1281,3 | 184,89 | 310,15                    | 91,42  | 5,05 | 174,3  | 20,49 | 216,29 |  |
| <b>Итого за День</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
|                         |  | 1266         | 35,46                | 35,36 | 193,13 | 1311,13                        | 0,47          | 0,89 | 27,34 | 232,61 | 0,74 | 1731,2 | 372,8  | 563,69                    | 143,78 | 9,09 | 223,58 | 25,41 | 268,96 |  |