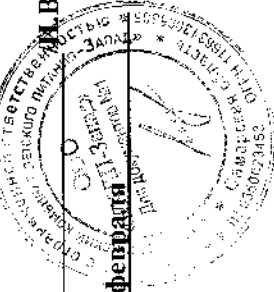


Утверждено:

Директор ООО «СКДЦ ЗАПАД»

Д.В. Юдина /

« 29 » февраля 2024 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 64 с. Вольное

Иванова И.И. /

« 29 » февраля 2024 год.

Родительский комитет

Иванова Т.А.

« 29 » февраля 2024 год.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |      |       |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|------|-------|
|                         |                                    |              | Б                    |       | У     |                                | В1            | В2   | С     | А     | D    | K      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | I      | Se   | F     |
|                         |                                    |              | 4                    | 5     |       |                                |               |      |       |       |      |        |                           |        |        |      |        |      |       |
| 1                       | 2                                  | 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  |
| 243/759                 | 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  |
| 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 |
| 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          | 18,23                | 22,07 | 92    | 639,41                         | 0,28          | 0,23 | 29,12 | 20,4  | 8,56 | 445,35 | 113,94                    | 310,45 | 154,37 | 6,36 | 108,79 | 5,46 | 28,36 |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 540          | 18,23                | 22,07 | 92    | 639,41                         | 0,28          | 0,23 | 29,12 | 20,4  | 8,56 | 445,35 | 113,94                    | 310,45 | 154,37 | 6,36 | 108,79 | 5,46 | 28,36 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|-------|---------|---------------------------|--------|-------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |              | Б                    | Ж     | У     |                                | B1            | B2   | C     | A     | D     | K       | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |
|                         |                                     |              |                      |       |       |                                |               |      |       |       |       |         |                           |        |       |      |        |       |        |
| 1                       | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11    | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <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  | 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                      | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 560          | 14,93                | 15,19 | 74,01 | 581,39                         | 0,25          | 0,37 | 25,69 | 46,75 | 10,36 | 1061,11 | 1161,28                   | 308,73 | 82,82 | 3,31 | 180,71 | 13,46 | 438,5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 560          | 14,93                | 15,19 | 74,01 | 581,39                         | 0,25          | 0,37 | 25,69 | 46,75 | 10,36 | 1061,11 | 1161,28                   | 308,73 | 82,82 | 3,31 | 180,71 | 13,46 | 438,5  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: весенне-летний  
Категория: дети 1-4 класс

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |        |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                | B1            | B2   | C    | A      | D    | K      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | I     | Se    | F      |
|                         |  |              |                      |       |       |                                |               |      |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18    | 19    | 20     |
| <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 | 0,00   | 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>Итого за день</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 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |       |   |    |    |    |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|------|-------|---|----|----|----|
|                         |                                |              | Б                    |       | У     |        |                                | В1            | В2   | С      | А    | D      | K      | Ca     | P     | Mg                        | Fe    | I    | Se    | F |    |    |    |
|                         |                                |              | Ж                    | У     | 8     | 9      |                                |               |      |        |      |        |        |        |       |                           |       |      |       |   | 10 | 11 | 12 |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8                              | 9             | 10   | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16    | 17                        | 18    | 19   | 20    |   |    |    |    |
| <b>Завтрак</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 |   |    |    |    |
| 968/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 |   |    |    |    |
| 202/304                 | 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  |   |    |    |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 544          | 16,04                | 21,85 | 73,65 | 596,19 | 0,34                           | 0,21          | 4,22 | 101,11 | 0,54 | 286,92 | 101,08 | 179,96 | 35,73 | 4,05                      | 152,3 | 2,91 | 48,66 |   |    |    |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 544          | 16,04                | 21,85 | 73,65 | 596,19 | 0,34                           | 0,21          | 4,22 | 101,11 | 0,54 | 286,92 | 101,08 | 179,96 | 35,73 | 4,05                      | 152,3 | 2,91 | 48,66 |   |    |    |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети 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>          |                                |              |                      |       |       |                                |               |      |       |       |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                | 60           | 1,64                 | 4,31  | 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   |
| 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          | 18,54                | 15,23 | 66,6  | 567,04                         | 0,22          | 0,31 | 16,59 | 437,8 | 0,15 | 704,55 | 85,4                      | 222,43 | 62,19 | 3,6  | 44,63 | 10,53 | 189,54 |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 505          | 18,54                | 15,23 | 66,6  | 567,04                         | 0,22          | 0,31 | 16,59 | 437,8 | 0,15 | 704,55 | 85,4                      | 222,43 | 62,19 | 3,6  | 44,63 | 10,53 | 189,54 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |       |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |   |    |   |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|------|---------------------------|-------|-------|---|----|---|----|
|                         |  |              | Б                    |       | Ж     |        | У    |      |                                | В1            | В2   | С      | А     | D      | K     | Ca   | P                         | Mg    | Fe    | I | Se | F |    |
|                         |  |              | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8    | 9    |                                |               |      |        |       |        |       |      |                           |       |       |   |    |   | 10 |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13     | 14    | 15     | 16    | 17   | 18                        | 19    | 20    |   |    |   |    |
| <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  |   |    |   |    |
| 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          | 18,51                | 25,13 | 129,7 | 829,4  | 0,38 | 0,21 | 1,61                           | 94,08         | 1,69 | 242,59 | 76,5  | 310,74 | 47,23 | 4,06 | 76,58                     | 18,86 | 53,8  |   |    |   |    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 540          | 18,51                | 25,13 | 129,7 | 829,4  | 0,38 | 0,21 | 1,61                           | 94,08         | 1,69 | 242,59 | 76,5  | 310,74 | 47,23 | 4,06 | 76,58                     | 18,86 | 53,8  |   |    |   |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |   |    |   |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|------|--------|---|----|---|
|                         |                                     |              | Б                    |       | Ж     |        | У    |      |                                | B1            | B2   | C      | A     | D      | K     | Ca                        | P      | Mg   | Fe     | I | Se | F |
|                         |                                     |              | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8    | 9    |                                |               |      |        |       |        |       |                           |        |      |        |   |    |   |
| 1                       | 2                                   | 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 (припуц.) 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   |   |    |   |
| 291                     | Плов из птицы                       | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,08 | 0,09 | 2,77                           | 261,68        | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32                      | 108,88 | 5,66 | 139,76 |   |    |   |
| 377                     | Чай с лимоном                       | 200/3,5      | 0,13                 | 0,02  | 15,2  | 97     | 0,00 | 0,01 | 0,56                           | 1,39          | 0,35 | 25,32  | 5,89  | 7,85   | 4,19  | 0,78                      | 0,00   | 0,01 | 1,36   |   |    |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00                           | 0,00          | 0,12 | 37,2   | 16    | 26     | 5,6   | 0,44                      | 1,28   | 2,4  | 9,8    |   |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 504          | 21,24                | 10,96 | 79,16 | 541,43 | 0,16 | 0,27 | 6,19                           | 1397,1        | 0,47 | 412,8  | 74,01 | 223,95 | 73,76 | 3,05                      | 112,96 | 8,13 | 181,72 |   |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 504          | 21,24                | 10,96 | 79,16 | 541,43 | 0,16 | 0,27 | 6,19                           | 1397,1        | 0,47 | 412,8  | 74,01 | 223,95 | 73,76 | 3,05                      | 112,96 | 8,13 | 181,72 |   |    |   |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети 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      | D      | K     | Ca                        | P     | Mg   | Fe    | I | Se | F |
|                         |                                |              | 4                    | 5     | 5     | 6      | 6    | 6    |                                |               |      |        |        |        |       |                           |       |      |       |   |    |   |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13     | 14     | 15     | 16    | 17                        | 18    | 19   | 20    |   |    |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |       |       |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |       |                           |       |      |       |   |    |   |
| 3                       | Бутерброд с 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                 | 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          | 22,04                | 19,13 | 97,36 | 656,33 | 0,39 | 0,56 | 1,1                            | 72,09         | 0,51 | 482,88 | 420,4  | 427,4  | 96,44 | 3,38                      | 55,58 | 12,1 | 67,24 |   |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 505          | 22,04                | 19,13 | 97,36 | 656,33 | 0,39 | 0,56 | 1,1                            | 72,09         | 0,51 | 482,88 | 420,4  | 427,4  | 96,44 | 3,38                      | 55,58 | 12,1 | 67,24 |   |    |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети 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             | B1   | B2    | C     | A    | D      | K                         | Ca     | P     | Mg   | Fe    | I    | Se    | F |
|                         |  |              | 4                    | 5    | 6     |                                |               |      |       |       |      |        |                           |        |       |      |       |      |       |   |
| 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 |   |
| 883/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          | 13,2                 | 8,71 | 114,7 | 600,64                         | 0,15          | 0,33 | 17,34 | 30,94 | 8,81 | 429,38 | 219,45                    | 246,36 | 48,75 | 3,38 | 49,28 | 4,92 | 57,47 |   |
| <b>Итого за день</b>    |  | 540          | 13,2                 | 8,71 | 114,7 | 600,64                         | 0,15          | 0,33 | 17,34 | 30,94 | 8,81 | 429,38 | 219,45                    | 246,36 | 48,75 | 3,38 | 49,28 | 4,92 | 57,47 |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |       |      |       |   |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|-------|-------|---------------------------|-------|------|-------|------|-------|---|
|                         |   |              | Б                    |       | У     |        |                                | В1            | В2   | С      | А    | D     | К     | Ca                        | P     | Mg   | Fe    | I    | Se    | F |
|                         |   |              | 4                    | 5     | 6     | 7      |                                |               |      |        |      |       |       |                           |       |      |       |      |       |   |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8                              | 9             | 10   | 11     | 12   | 13    | 14    | 15                        | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |       |        |                                |               |      |        |      |       |       |                           |       |      |       |      |       |   |
| Ак                      | 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 |   |
| 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 |   |
| 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          | 16,3                 | 16,79 | 68,69 | 527,66 | 0,21                           | 0,13          | 5,48 | 235,42 | 0,16 | 229,5 | 72,83 | 170,9                     | 42,59 | 3,1  | 92,37 | 1,93 | 34,54 |   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 540          | 16,3                 | 16,79 | 68,69 | 527,66 | 0,21                           | 0,13          | 5,48 | 235,42 | 0,16 | 229,5 | 72,83 | 170,9                     | 42,59 | 3,1  | 92,37 | 1,93 | 34,54 |   |