

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

/П.В. Воробьев /

« 29 » февраля 2024г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №1, Образовательный центр с. Сергиевск

/В.А. Веселов /

« 23 » февраля 2024 год.

Родительский комитет

/А.Г. Аюпов /

Аюпов Р.Г.

« 29 » февраля 2024 год.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |        |      |       |      |       |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|-------|------|---------------------------|-------|--------|--------|------|-------|------|-------|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж     | У     |   | В1            | В2   | С     | А     | Д    | К                         | Ca    | 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>          |                                |                 |                         |       |       |   |               |      |       |       |      |                           |       |        |        |      |       |      |       |
| 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>Итого за день</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 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |       |       |        |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж     | У     |   | В1            | В2   | С    | А      | Д    | К                         | 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<br>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 приготавливаемых блюд

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                    |                 | Б                       | Ж     | У     |   | В1            | В2   | С     | А     | Д     | К                         | 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 запеченая 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 | 1061,13                   | 161,28 | 308,73 | 82,82 | 3,31 | 180,71 | 13,46 | 438,5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 555             | 14,68                   | 15,09 | 74,21 | 574,75                                    | 0,25          | 0,37 | 25,69 | 46,75 | 10,36 | 1061,13                   | 161,28 | 308,73 | 82,82 | 3,31 | 180,71 | 13,46 | 438,5  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |        |      |       |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|--------|------|-------|
|                         |                                    |                 | Б                       | Ж     | У     |   | В1            | В2   | С     | А     | Д    | К                         | 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>          |                                    |                 |                         |       |       |   |               |      |       |       |      |                           |        |        |       |      |        |      |       |
| 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 |
| 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  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45 | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19    | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82  | 0,98 | 54,72  | 0,04 | 14,46 |
| 383/Акт                 | Кисель + 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>Итого за день</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 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

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                         | 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>          |                                |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |                           |       |        |       |      |       |       |        |
| 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 | 337,94 | 0,15 | 809,88                    | 80,27 | 235,09 | 74,76 | 3,73 | 82,36 | 10,62 | 217,15 |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 505          | 17,91                | 15,48 | 63,9  | 555,96                         | 0,25          | 0,34 | 17,76 | 337,94 | 0,15 | 809,88                    | 80,27 | 235,09 | 74,76 | 3,73 | 82,36 | 10,62 | 217,15 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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                      | 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<br>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>Итого за день</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 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 7

Сезон: Весенно-л

Неделя: 2

Категория: 1-4

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |       |      |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|-------|------|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж     | У     |   | В1            | В2   | С    | А     | Д    | К                         | Ca     | Р      | Mg    | Fe   | I     | So   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7   | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   |
| <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 |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшенная   | 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 |
| 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 |
| 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  |
| <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 | 11,0 |
| <b>Итого за день</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 | 11,0 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8  
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>          |  |              |                      |              |             |                                |               |             |            |               |             |                           |              |               |              |             |              |             |              |
| 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> |  | <b>540</b>   | <b>16,45</b>         | <b>13,21</b> | <b>86,7</b> | <b>535,31</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>0,16</b> | <b>5,6</b> | <b>153,78</b> | <b>1,66</b> | <b>357,65</b>             | <b>89,15</b> | <b>190,19</b> | <b>57,94</b> | <b>2,86</b> | <b>58,59</b> | <b>1,98</b> | <b>83,48</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>540</b>   | <b>16,45</b>         | <b>13,21</b> | <b>86,7</b> | <b>535,31</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>0,16</b> | <b>5,6</b> | <b>153,78</b> | <b>1,66</b> | <b>357,65</b>             | <b>89,15</b> | <b>190,19</b> | <b>57,94</b> | <b>2,86</b> | <b>58,59</b> | <b>1,98</b> | <b>83,48</b> |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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>          |                                |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |                           |       |        |       |      |        |      |        |
| 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  |
| 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 |
| 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                 | 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>Итого за день</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 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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                         | Ca     | 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>Итого за день</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 |