C=RU, OU=Директор,
O=ГБОУ СОШ с. Зуевка,
CN=Воротынцева Людмила Анатольевна, E="zuev_sch@samara.edu.ru"
446606, Самарская обл, Нефтегорский р-он, с. Зуевка, ул. Школьная, 3
2022-11-17 13:53:32

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания-Север »

_____ / Е.В. Кузнецова /

« 31 » октября 2022 г.

Согласовано:

Директор школы _____ / Л.А. Воротынцева /

«31» октября 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____ / С.Г. Гнибова /

«31» октября 2022 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Нефтегорского района Самарской области

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
268	Биточки из мяса с соусом,	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0.00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	16,06	18,2	81,94	552,5	0,39	0,2	4,34	1171,34	0,16	240,58	81,79	190,65	47,78	3,93	59,6	1,93	63,78
Обед																			
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0.00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
265	Плов с мясом ,	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0.00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		726	18,67	31,79	106,5	786,86	0,41	0,47	19,82	404,54	0,34	534,12	114,68	299,55	78,36	5,05	142,94	14,88	71,24
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1267	34,93	50,03	192,48	1357,76	0,82	0,67	24,96	1575,88	0,5	774,7	199,27	493	127,74	9,54	202,54	16,81	135,02

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,18	0,01	0,01	1,33	1,46	0.00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	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
125	Картофель отварной,	150	2,98	3,81	22,93	137,93	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		554	13,33	20,93	62,4	491,43	0,2	0,24	15,45	19,17	0,54	862,2	76,61	215,07	61,2	3,82	61,12	2,86	54,53
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	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
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0.00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0.00	0.00	0.00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0.00
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0.00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	21,03	26,57	120,82	802,5	0,51	0,54	28,06	245,49	2,44	641,01	159,43	351,53	84,48	6,68	170,36	50,86	59,24
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1525	35,36	47,5	201,42	1369,93	0,73	0,78	47,51	264,66	2,98	1503,21	250,04	580,6	153,68	11,1	231,48	53,72	113,77

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР/15	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0.00	0.00	0,11	30,33	0.00	0.00	91	105	3,5	0,12	0.00	0.00	0.00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сп.	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	142,69	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		503	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,64	285,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96	51,41
Обед																			
45	Салат из белокачанной .капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0.00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	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
278	Тефтели тушеные в соусе "	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0.00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	152,91	0,14	0,08	0.00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
348 (АКТ)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		776	19,03	28,62	106,82	731,33	0,48	0,53	19,25	184,36	1,9	783,65	131,71	338,44	133,47	6,56	219,66	20,11	84,78
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1379	30,62	40,94	172,48	1151,17	0,62	0,85	24,01	246,02	2,02	1306,49	430,18	658,53	195,67	10,17	253,34	25,32	142,88

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0.00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
290/АКТ	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0.00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0.00	0.00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0.33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	18,02	19,05	89,39	596,6	0,15	0,18	19,44	47,31	8,56	307,8	128,34	172,31	36,94	2,9	95,74	7,77	144,71
Обед																			
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0.00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофальный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	0,04	5,68	97,13	0.00	310,69	19,32	47,25	17,9	0,77	73,62	0,21	22,05
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0.00	0,84	0.00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0.00	0.00	2,56	0,19	0.00	21,55	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	30,38	23,57	111,2	776,08	0,61	0,53	12,33	244,64	0,35	1162,59	175,25	419,92	126,28	7,78	239,5	24,63	168,01
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1411	48,78	43	209,9	1414,86	0,78	0,73	35,57	294,8	8,91	1689,59	316,97	601,32	170,66	12,49	336,91	32,85	319,41

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное *	54	6,43	5,45	0,32	76,05	0,03	0,22	0.00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
120	Суп молочный с вермишелью.	250/5	5,47	5	21,19	151,64	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		549	15,13	10,82	56,18	382,71	0,14	0,5	0,65	106,44	2,53	272,58	186,29	239,83	33,69	2,85	55,88	19,21	57,99
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0.00	4,69	43,32	0.00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью.	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0.00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
9/759	Колбаса отварная с соусом..	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	25,42	91,24	13,69	0,98	0.00	0.00	0.00
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	124,38	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0.12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		777	19,46	25,43	113,95	758,56	0,35	0,39	14,22	253,16	0,4	389,7	176,64	313,91	88,18	4,76	146,8	12,9	55,58
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1526	35,59	36,25	188,33	1217,27	0,51	0,89	18,87	359,6	2,93	662,28	376,93	567,74	129,87	8,21	202,68	32,11	113,57

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
171/Акт	Каша гречневая с мясом тушеным,,*	200	15,88	10,75	41,76	342,54	0,32	0.00	1	0.00		0.00	28,78	291,12	152,9	5,86			
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0.00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		490	18,97	11,07	90,22	552,04	0,38	0,14	23,88	1156	2,17	170,1	58,63	344,3	180,39	6,82	3,84	1,86	39,03
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0.00	119,44	24,62	16,14	8,93	0,31	36,63	3,73	3,57
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0.00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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	27,47	112	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		786	47,31	28,87	118,64	819,24	0,41	0,47	17,99	396,99	2,33	764,63	130,65	295,1	69,78	5,38	192,65	16,01	164,47
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0.00	0,8	0.00	0.00	0.00	2,8	2,8	1,6	0,56	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1277	66,48	39,98	212,9	1389,68	0,81	0,61	42,67	1552,99	4,5	934,73	192,08	642,2	251,77	12,76	196,49	17,87	203,5

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
268	Котлеты из мяса с соусом.	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		544	14,41	22,28	83,87	606,61	0,31	0,2	6,1	94,93	0,54	138,24	67,63	203,47	49,56	3,27	129,91	2,55	47,77
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0.00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0.00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0.00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		726	17,21	29,78	87,41	677,67	0,49	0,56	157,33	494,06	0,33	1037,29	116,38	284,86	75,85	4,77	110,76	16,96	80,57
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1470	32,62	52,06	189,48	1360,28	0,82	0,76	167,43	588,99	0,87	1175,53	198,01	502,33	133,41	8,64	240,67	19,51	128,34

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье,...	60	4,5	7,08	44,64	261,6	0,05	0.00	0.00	0.00		0.00	17,4	54	12	1,26			
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0.00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		495	18,46	19,19	119,13	724,78	0,32	0,38	1,04	39,99	0,16	454,73	271,18	386,11	108,62	4,22	54,32	16,55	60,1
Обед																			
67	Винегрет овощной .	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0.00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	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
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
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
348 (АКТ)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	19,44	26,83	120,19	795,64	0,48	0,51	10	376,08	1,93	755,18	117,73	373,55	77,5	5,15	187,08	28,46	91,12
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1366	38,28	46,4	248,63	1562,6	0,82	0,91	14,84	418,92	2,09	1429,11	402,29	768,75	193,56	11,18	243,07	45,26	157,91

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1	Бутерброд с ветчиной	30/30	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0.00	0.00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		500	23,57	16,57	129,04	762,42	0,16	0,41	13,34	31,87	9,01	229,47	222,19	328	54,38	2,52	48,92	7,14	59
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым .	60	0,51	3,06	1,4	35,18	0,01	0,01	1,33	1,46	0.00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0.00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0.00	10,73	0.00	0.00	0.00	7,42	4,77	4,23	0,37	0.00	0.00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	23,36	22,55	111,31	741,89	0,4	0,47	18,24	197,44	0,42	652,24	123,02	279,41	78,78	5,56	166,35	17,81	133,07
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизация		200	1	0.00	18,2	76	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
Итого за день		1471	47,93	39,12	258,55	1580,31	0,58	0,88	35,58	229,31	9,43	881,71	359,21	621,41	141,16	8,68	215,27	24,95	192,07

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	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
290/АКТ	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0.00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	152,91	0,14	0,08	0.00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	17,73	18,95	60,76	484,6	0,22	0,26	3,88	36,65	0,16	423,06	107,44	243,09	107,91	5,18	183,51	10	133,61
Обед																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью .	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0.00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	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
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0.00	30,67	124,38	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		777	20,9	19,8	102,58	672,33	0,36	0,57	23,33	860,27	0,52	1451,16	188,28	383,77	121,21	4,55	272,38	22,17	478,79
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0.00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1417	39,01	39,13	172,65	1199,11	0,6	0,85	31,01	899,77	0,68	2093,42	309,1	635,95	236,56	11,54	457,56	32,42	619,09