Утверждаю:
Директор ООО «ККДП СЕВЕР»
_____ /Е.В. Кузнецова /
« 28 » сентября 2021г.

Согласовано:
Директор ГБОУ-СОШ _____
_____ / Токарев Д.Д. /
«_____»_____2021 год.

Родительский комитет Зар Зарецкая А.В.
«_____»_____2021 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (1-4 классы) общеобразовательных учреждений Самарской области

Нефтегорского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 1 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		503	16,57	18,16	76,09	534,18	0,3	2,96	62,93	0,29	489,13	449,31	81,26	2,67
Обед														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
202/309	Макаронные изделия отварные с м/ сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
348 (АКТ	Компот из изюма.	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	5,23	0.00	0.00	16,42	25,82	8,42	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		786	26,84	30,61	110,64	825,39	0,6	36,95	6,69	1,68	249,07	258,6	94,15	12,98
Итого за день		1289	43,41	48,77	186,73	1359,57	0,9	39,91	69,62	1,97	738,2	707,91	175,41	15,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 1 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом рас,	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное .	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0.00	0.00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		544	13,74	13,85	66,12	443,94	0,39	41,18	1,29	0,72	178,3	225,05	73,06	8,17
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом раст,	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0.00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне	200/1	1,94	4,17	9,94	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,26	16,81	12,56	232,07	0,27	1,7	0,04	0,37	12,54	78,15	17,9	1,23
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0.00	0.00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		771	20,25	32,35	116,64	844,7	0,64	22,05	0,09	1,13	522,89	269,7	88,52	7,92
Итого за день		1315	33,99	46,2	182,76	1288,64	1,03	63,23	1,38	1,85	701,19	494,75	161,58	16,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 1 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Вафли*	27	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,08	8,58	0,52	0,13
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,03	189,7	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		512	16,69	21,22	111,84	705,09	0,37	2,98	22,04	0,05	398,56	316,71	214,12	3,4
Обед														
49	Салат "Витаминный" с маслом раст,	60	0,9	3,7	6,67	63,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	10,33	0,31
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
9/759	Колбаса отварная с соусом..	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Акт	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		776	19,81	27,81	96,88	725,11	0,64	39,52	11,31	2,22	250,17	355,4	147,7	6,82
Итого за день		1288	36,5	49,03	208,72	1430,2	1,01	42,5	33,35	2,27	648,73	672,11	361,82	10,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 1 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
883/Акт	Кисель .	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		560	14,28	8,51	122,91	624,43	0,26	20,06	0,22	0,07	255,08	239,22	76,36	5,35
Обед														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
173	Каша молочная пшеничная с м/сливоным	250/5	10,73	8,44	52,84	332,98	0,24	1,63	0,03	0,04	151,35	277,13	17,53	2,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		741	23,37	17,6	146,36	841,59	0,62	16,91	0,04	0,78	338,85	442,19	71,85	7,26
Итого за день		1301	37,65	26,11	269,27	1466,02	0,88	36,97	0,26	0,85	593,93	681,41	148,21	12,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 1 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Икра свекольная	60	1,24	4,5	5,64	68,78	0,02	8,33	0,12	0,01	21,41	29,83	14,55	0,87
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные с м/ сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0.00	0,1	0.00	0.00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	18,2	22,53	73,94	571,98	0,28	10,22	0,13	0,04	152,11	154,42	65,15	7,97
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой и м/ растительным	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на курином бульоне	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0.00	0.00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		777	31,38	28,03	118,36	852,84	0,88	30,91	7,13	2,58	344,07	407,77	130,02	8,88
Итого за день		1317	49,58	50,56	192,3	1424,82	1,16	41,13	7,26	2,62	496,18	562,19	195,17	16,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 2 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,	250/5	10,09	15,93	45,69	366,49	0,3	1,63	27,52	0,02	183,63	295,15	88,7	1,18
883/Акт	Кисель .	200	0.00	0.00	32,53	128,3	0.00	0,17	0.00	0.00	0,2	0.00	0.00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		510	15,17	20,24	112,72	692,43	0,44	1,86	27,52	0,02	272,08	343,75	103,6	2,82
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0.00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0.00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		796	30,73	29,37	107,39	825,82	0,74	32,33	0,16	2,1	260,91	421,93	169,03	11,93
Итого за день		1306	45,9	49,61	220,11	1518,25	1,18	34,19	27,68	2,12	532,99	765,68	272,63	14,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 2 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
268	Биточки из мяса с соусом,	50/50	7,28	16,5	10,93	221,34	0,29	1,34	0,02	0,22	19,86	76,04	16,76	1,32
202/309	Макаронные изделия отварные с м/ сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0.00	1,5	0.00	0.00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		544	17,43	27,83	73,45	613,38	0,48	7,1	0,02	0,79	136,97	170,52	61,6	7,98
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком и м/ растительным	60	0,51	3,02	1,55	35,42	0,01	3,42	0,01	0.00	14,29	17,38	8,23	0,37
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		776	18,26	16,83	86,6	571,12	0,56	53,65	6,76	1,16	272,78	291,37	99,28	11,41
Итого за день		1320	35,69	44,66	160,05	1184,5	1,04	60,75	6,78	1,95	409,75	461,89	160,88	19,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 2 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0.00	0.00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,66	8,42	39,66	265,06	0,1	1,63	27,52	0,02	162,78	147,69	24,72	0,57
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0.00	0,1	0.00	0.00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
Итого за Завтрак		505	12,21	17,53	75,96	510,46	0,26	1,81	27,56	0,05	278,43	193,73	42,37	2,9
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром,.	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0.00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0.00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		777	29,7	24,35	115,43	799,21	0,93	30,62	6,2	5,98	333,02	417,03	143,74	8,93
Итого за день		1282	41,91	41,88	191,39	1309,67	1,19	32,43	33,76	6,03	611,45	610,76	186,11	11,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 2 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0.00	0.00	21,28	24,37	12,42	0,79
268	Котлеты из мяса с соусом.	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Акт	Каша гречневая вязкая	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0.00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0.00	8		0.00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	15,77	23,95	78,76	601,55	0,48	17,1	0,05	0,04	141,27	244	121,54	5,71
Обед														
ПР	Вафли*	27	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0.00	0.00	0.00	2,08	8,58	0,52	0,13
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
348 (АКТ	Компот из изюма.	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	5,23	0.00	0.00	16,42	25,82	8,42	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0.00	0.00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		668	22,32	20,52	153,49	887,91	0,48	19,94	0,18	0,75	334,45	369,16	91,08	4,65
Итого за день		1208	38,09	44,47	232,25	1489,46	0,96	37,04	0,23	0,79	475,72	613,16	212,62	10,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон:** Осенне-зимний
Неделя: 2 **Категория:** Школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	25,02	13,29	106,37	646,12	0,34	30,54	32,41	603,7	212,5	300,96	112,2	4,51
Обед														
67	Винегрет овощной с маслом рас,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
171	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,35	4,86	25	163,55	0,16	0,00	0,02	0,02	16,85	90	31,48	1,07
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		771	23,74	33,74	105,49	823,99	0,77	18,53	1,24	1,32	252,16	354,68	114,64	7,3
Итого за день		1311	48,76	47,03	211,86	1470,11	1,11	49,07	33,65	605,0	464,66	655,64	226,84	11,81