Утверждаю:

Директор

ООО «Красногорский комбинат детского питания - ЗАПАД»

_____/И.В. Юдина /

« 29 » марта 2021 г.

Согласовано:

Директор школы _____/ Котина О.В./

« 29 » марта 2021 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Самарской области БОЛЬШЕЧЕРНИГОВСКОГО РАЙОНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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 "Хохланд"	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	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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95
Итого за день			15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
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
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
АКТ	Компот из свежезамороженной вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0.00	40	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	0,05
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			13,48	22,54	58,72	491,66	0,3	46,9	0,07	0,08	134,86	231,62	97,04	4,19
Обед														
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99
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
342	Компот из св.яблок + С витамин	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			31,05	24,87	120,85	831,21	0,89	16,87	6,1	5,28	359,19	415,66	139,6	9,88
Итого за день			44,53	47,41	179,57	1322,87	1,19	63,77	6,17	5,36	494,05	647,28	236,64	14,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45
Итого за день			11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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	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
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	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
383/Акт	Кисель + С витамин	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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96
Итого за день			17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0.00	0.00	0.00	0.00	136	0.00	0.00	0.00
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0.00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29
Итого за день			14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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	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
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13
202/309	Макаронные изделия отварные	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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07
Итого за день			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0.00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21,99	14,51	92,76	590,82	0,3	24,7	0,13	0,43	192,44	285,71	89,54	9,79
Итого за день			21,99	14,51	92,76	590,82	0,3	24,7	0,13	0,43	192,44	285,71	89,54	9,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
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
295/Акт	Котлеты рубленые 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
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
383/Акт	Кисель + С витамин	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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			24,35	21,59	98,17	681,33	0,62	7,6	0,03	0,03	242,08	302,25	91,14	6,59
Итого за день			24,35	21,59	98,17	681,33	0,62	7,6	0,03	0,03	242,08	302,25	91,14	6,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0.00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
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
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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			17,17	36,92	58,87	636,65	0,48	33,62	0.00	0,46	176,56	259,65	67,27	8,12
Итого за день			17,17	36,92	58,87	636,65	0,48	33,62	0.00	0,46	176,56	259,65	67,27	8,12

Согласовано: (Н.В. Смирнова)

29.03.21