

Утверждено:  
Директор ООО «КП «Южный»  
И.А. Ларионова /  
« 01 » ноября 2024г.

Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных учреждений  
Красноармейского района  
Самарской области

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ  
« 01 » ноября 2024 год.  
Родительский комитет  
« 01 » ноября 2024 год.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.Г.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>реп.                     | Примечание, 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       | Мg     | 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>                |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |         |        |       |        |       |        |  |
| 2                             | Бутерброд с повидлом                               | 60              | 1,15                    | 5,24  | 4,54   | 110,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86                     | 64,36   | 22,98  | 1,5   |        |       |        |  |
| 268                           | Котлеты из мяса с соусом                           | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 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  | 210,75                                    | 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   |  |
| PR                            | 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             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 587,5                                     | 0,59          | 0,3  | 2,64  | 96,09  | 0,54 | 319,92 | 68,46                     | 359,47  | 164,03 | 8,02  | 60,94  | 6,15  | 38,74  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |         |        |       |        |       |        |  |
| АКТ                           | Компот из свежесзамороженных ягод + витамин С      | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3                       | 0,00    | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                                    | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3                       | 0,00    | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Обед</b>                   |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |         |        |       |        |       |        |  |
| PR                            | Икра кабачковая                                    | 60              | 1,64                    | 7,1   | 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   |  |
| 88                            | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 3,81  | 7,9    | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77                     | 37,23   | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |  |
| 291                           | Плов из птицы                                      | 200             | 15,09                   | 15,33 | 24,56  | 288,72                                    | 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 |  |
| 349                           | Компот из смеси сухофруктов                        | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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   |  |
| PR                            | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16                        | 26      | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| PR                            | Хлеб ржано пшеничный                               | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                                    | 736             | 24,63                   | 27,75 | 105,38 | 766,83                                    | 0,22          | 0,49 | 18,49 | 438,11 | 0,36 | 539,77 | 166,11                    | 1290,48 | 86,11  | 4,08  | 169,62 | 20,99 | 167,84 |  |
| <b>Итого за День</b>          |                                                    | 1480            | 44,55                   | 47,8  | 196,81 | 1386,33                                   | 0,81          | 0,79 | 21,13 | 534,2  | 0,9  | 859,69 | 234,87                    | 649,95  | 250,14 | 12,15 | 230,56 | 27,14 | 206,58 |  |



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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>рек.        | 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 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 209              | Яйцо вареное                          | 60           | 3,88                 | 6,9   | 0,42   | 88,28                          | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 181              | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 200/5        | 5,75                 | 6,27  | 30,23  | 200,55                         | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12                     | 1,8   | 23,18  |    |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 118,49                         | 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 |                                       | 505          | 16,95                | 17,11 | 67,75  | 525,92                         | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15 | 271,01 | 330,49 | 56,06  | 3,08 | 62,88                     | 22,17 | 88,24  |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                       |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                      | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59 | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85                     | 0,13  | 10,67  |    |  |  |  |  |  |  |
| 16/АК            | Суп-харчо с мясом и зеленью           | 15/200/1     | 6,7                  | 9,72  | 11,93  | 160,15                         | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84  | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55                     | 0,04  | 13,01  |    |  |  |  |  |  |  |
| 301              | Кнели куриные с соусом                | 100          | 8                    | 5,84  | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48  | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33                     | 4,74  | 92,24  |    |  |  |  |  |  |  |
| 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 342              | Компот из свежих яблок                | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 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           | 2,43                 | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                 | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 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          | 26,08                | 27,65 | 104,72 | 800,51                         | 0,3           | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19 | 59,65  | 4,96 | 194,11                    | 16,12 | 144,9  |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                       | 1291         | 43,03                | 44,76 | 172,47 | 1326,43                        | 0,46          | 1,07 | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 917,88 | 372,22 | 598,68 | 115,71 | 8,04 | 256,99                    | 38,29 | 233,14 |    |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 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      | 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     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                     | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,56                 | 1,95  | 3,88   | 31,72                          | 0,01          | 0,02 | 8,82   | 120,85 | 0,00 | 129,1   | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74                     | 4,14  | 3,42   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/АК                 | Биточки из мяса с соусом                 | 100          | 8,84                 | 12,58 | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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     | 106                            | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак       |                                          | 555          | 17,33                | 19,75 | 76,28  | 639,37                         | 0,43          | 0,37 | 20,58  | 219,97 | 0,25 | 869,6   | 101,26 | 221,69 | 56,78  | 3,91  | 121,28                    | 8,6   | 69,07  |  |  |  |  |  |  |  |
| Витаминизация          |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                    | Напиток из плодов шиповника + С витамин  | 200          | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,2                           | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Витаминизация |                                          | 200          | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,2                           | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                   |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                    | Салат Стелной:                           | 60           | 0,92                 | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355                    | Солянка по домашнему                     | 10/10/200/   | 3,67                 | 8,33  | 6,52   | 112,15                         | 0,08          | 0,04 | 4,95   | 1,01   | 0,00 | 181,58  | 15,11  | 61,19  | 13,55  | 0,85  | 1,95                      | 0,16  | 14,24  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278                    | Тефтели тушеные в соусе                  | 100          | 5,98                 | 7,72  | 10,68  | 195,97                         | 0,17          | 0,07 | 1,88   | 0,04   | 0,02 | 43,79   | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66                     | 0,65  | 14,31  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199                    | Пюре из бобовых с м/растит               | 150          | 11,01                | 6,49  | 33,36  | 184,56                         | 0,42          | 0,09 | 0,00   | 0,87   | 0,00 | 527,25  | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07                     | 8,39  | 19,21  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)                | Компот из изюма                          | 200          | 0,35                 | 0,08  | 25,18  | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                     | Хлеб ржаной пшеничный                    | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 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          |                                          | 791          | 26,79                | 27,65 | 108,59 | 822,5                          | 0,8           | 0,56 | 10,15  | 218,4  | 1,85 | 1081,24 | 169,91 | 459,25 | 124,32 | 8,56  | 132,44                    | 20,44 | 103,06 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День          |                                          | 1546         | 44,8                 | 47,68 | 205,63 | 1550,07                        | 1,24          | 0,96 | 160,73 | 525,17 | 2,1  | 1955,48 | 283,57 | 684,34 | 184,3  | 12,79 | 253,72                    | 29,04 | 172,13 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>реп.               | 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>          |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками              | 60              | 1,3                     | 3,7   | 6,72   | 62,34                                     | 0,01          | 0,02 | 2,24  | 0,5     | 0,00 | 132,77 | 44,02                     | 18,14  | 9,4    | 0,84  | 73,19  | 0,29  | 8,27   |  |
| 243/75                  | Соусы отварные с томатным соусом        | 100             | 6,15                    | 11,23 | 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                                  | 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             | 15,4                    | 19,75 | 82,66  | 579,83                                    | 0,11          | 0,12 | 16,33 | 25,54   | 8,56 | 217,79 | 131,8                     | 173,1  | 34,83  | 3,28  | 128,87 | 2,13  | 34,88  |  |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром              | 60              | 0,76                    | 2,16  | 6,89   | 49,02                                     | 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  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 2,18                    | 2,28  | 14,03  | 94,64                                     | 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  |  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                    | 100             | 9,88                    | 11,55 | 8,69   | 171                                       | 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  | 210,75                                    | 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  |  |
| АКТ                     | Компот из свежесмороженных ягод         | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 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   |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                   | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | 771             | 26,95                   | 23,7  | 103,23 | 705,03                                    | 0,65          | 0,61 | 10,3  | 1407,53 | 0,43 | 796,71 | 94,7                      | 414,16 | 191,14 | 8,14  | 137,49 | 15,68 | 95,99  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                         | 1311            | 42,35                   | 43,45 | 185,89 | 1284,86                                   | 0,76          | 0,73 | 26,63 | 1433,01 | 8,99 | 1014,5 | 226,5                     | 587,26 | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 |  |



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 День: 5  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Неделя: 1  
 Категория: 1-4 класс

| №<br>реп.                     | 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>                |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 338                           | Яблоко                                                | 100             | 0,4                     | 4,88  | 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   |  |  |
| 289                           | Рягу 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     | 106                                       | 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>       |                                                       | 545             | 17,3                    | 15,8  | 67,67  | 546,76                                    | 0,23          | 0,33 | 16,39 | 440,81 | 0,15 | 935,29                    | 74,88  | 209,8  | 61,02  | 5,09  | 46,39  | 10,79 | 196,58 |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| Акт                           | Напиток фруктовый + С витамин                         | 200             | 0,34                    | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33                     | 6,17   | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,45   | 0,09  | 2,88   |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                                       | 200             | 0,34                    | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33                     | 6,17   | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,45   | 0,09  | 2,88   |  |  |
| <b>Обед</b>                   |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 10                            | Салат из зеленого горошка консервированного           | 60              | 5,27                    | 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 | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |  |
| 268/759                       | Шницель из мяса с соусом                              | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |  |
| 304                           | Рис отварной с сливочным                              | 150             | 3,65                    | 4,32  | 36,68  | 209,7                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52  | 53,46  | 0,04  | 23,88  |  |  |
| 348                           | Компот из кураги                                      | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 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   |  |  |
| ПР                            | Хлеб ржаной пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 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   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                                       | 776             | 23,1                    | 27,65 | 115,95 | 815,02                                    | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1                     | 143,14 | 322,25 | 98     | 5,44  | 116,59 | 13,57 | 69,79  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |                                                       | 1521            | 40,74                   | 43,58 | 214,52 | 1489,68                                   | 0,7           | 0,84 | 38,42 | 812,84 | 0,58 | 1693,72                   | 224,19 | 535,96 | 161,52 | 10,86 | 163,43 | 24,45 | 269,25 |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 1-4 класс

| №<br>реп.                     | 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              | 4,23                    | 6,81  | 16,73  | 110,4                                     | 0,05          | 0,00 | 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                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 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  |      |
| 202/303                       | 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             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 545,48                                    | 0,38          | 0,19 | 1,94  | 100,43 | 0,54 | 150,52                    | 62,8  | 211,26 | 36,44  | 4,56  | 78,39  | 2,56  | 38,63  |      |
| <b>Витаминизация</b>          |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |      |
| АКТ                           | Компот из свежесзамороженных ягод + витамин С | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00  | 0,3    | 0,00   | 0,00  | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                               | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00  | 0,3    | 0,00   | 0,00  | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |
| <b>Обед</b>                   |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |      |
| 45                            | Салат из белокочанной капусты с морковью      | 60              | 1,56                    | 1,95  | 3,88   | 31,72                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79 | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74  | 4,14  | 3,42   |      |
| 388/624                       | Уха рыбацкая                                  | 15/200/1        | 3,21                    | 6,5   | 11,1   | 190,08                                    | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03                    | 16,98 | 70,16  | 19,04  | 0,69  | 46,23  | 7,4   | 88,52  |      |
| 243/759                       | Сосиски отварные с томатным соусом            | 100             | 6,15                    | 11,23 | 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   |      |
| 199                           | Пюре из бобовых с м/растит                    | 150             | 11,01                   | 6,49  | 33,36  | 184,56                                    | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48 | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |      |
| 342                           | Компот из свежих яблок                        | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 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              | 2,43                    | 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   |      |
| ПР                            | Хлеб ржано пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 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   |      |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                               | 786             | 26,95                   | 27,65 | 107,41 | 817,98                                    | 0,61          | 0,51 | 17,72 | 126,2  | 0,34 | 204,08                    | 180,8 | 453,1  | 130,72 | 8,72  | 140,7  | 31,1  | 125,67 |      |
| <b>Итого за день</b>          |                                               | 1530            | 46,87                   | 47,7  | 198,84 | 1395,46                                   | 0,99          | 0,7  | 19,66 | 226,63 | 0,88 | 1354,6                    | 243,9 | 664,36 | 167,16 | 13,33 | 219,09 | 33,66 | 164,3  |      |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 1-4 класс

| №<br>реп.               | 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      | Мg     | 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>          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                            | 60              | 4,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                                    | 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                               | 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   | 8,58   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | 500             | 18,71                   | 18,67 | 85,07  | 581,11                                    | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5  | 478,23  | 418,4                     | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |  |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 67                      | Винегрет овощной                             | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01                     | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |  |
| 99                      | Суп из овощей с зеленью                      | 200/1           | 1,43                    | 4,75  | 7,53   | 84,34                                     | 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  |  |
| 272/33                  | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250             | 15                      | 15,09 | 40,23  | 359,39                                    | 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  |  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14                        | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | 791             | 24,91                   | 27,65 | 111,37 | 832,5                                     | 0,45          | 0,58 | 15,43 | 369,46 | 0,47 | 555,75  | 112,99                    | 245,54 | 66,31  | 4,86 | 134,45 | 17,19 | 59,82  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                              | 1291            | 43,62                   | 46,32 | 196,44 | 1413,61                                   | 0,84          | 1,13 | 16,53 | 441,55 | 0,97 | 1033,98 | 531,39                    | 669,69 | 162,05 | 8,19 | 189,87 | 28,99 | 125,84 |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>реп.                     | Примем 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>                |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                           | Яблоко                                                | 100             | 0,4                     | 4,88  | 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   |  |
| 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 |  |
| 48 (АК)                       | Компот из изюма                                       | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 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  |  |
| PR                            | Хлеб пшеничный                                        | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 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>       |                                                       | 540             | 17,02                   | 15,86 | 72,77  | 511,09                                    | 0,23          | 0,3  | 16,62 | 441,04 | 1,62 | 1008,74 | 80,2                      | 212,97 | 61,29  | 4,67  | 46,18  | 10,27 | 225    |  |
| <b>Витаминизация</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника + С витамин               | 200             | 0,68                    | 0,28  | 20,76  | 88,2                                      | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                                       | 200             | 0,68                    | 0,28  | 20,76  | 88,2                                      | 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   |  |
| <b>Обед</b>                   |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| PR                            | Зеленый горошек, кукуруза порционно                   | 60              | 1,06                    | 0,18  | 3,7    | 23,04                                     | 0,03          | 0,00 | 2,52  | 15,6   |      | 0,00    | 12,4                      | 20,6   | 6,4    | 0,33  |        |       |        |  |
| 82                            | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05  | 49,72                     | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |
| 268/759                       | Шницель из мяса с соусом                              | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58                     | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |
| 302/171                       | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 210,75                                    | 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  |  |
| 348                           | Компот из кураги                                      | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| PR                            | 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   |  |
| PR                            | Хлеб ржано пшеничный                                  | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |                                                       | 776             | 23,84                   | 26,32 | 117    | 783,75                                    | 0,61          | 0,6  | 12,18 | 344,22 | 0,43 | 878,72  | 149,64                    | 18,75  | 193,49 | 8,67  | 100,24 | 17,13 | 58,84  |  |
| <b>Итого за День</b>          |                                                       | 1516            | 41,54                   | 42,46 | 210,53 | 1383,04                                   | 0,85          | 0,93 | 158,8 | 872,06 | 2,05 | 892,07  | 242,24                    | 635,12 | 257,98 | 13,66 | 146,42 | 27,4  | 283,84 |  |



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>ре-<br>ц.          | 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>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |       |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| Акт                     | Салат Степной                              | 60              | 0,92                    | 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             | 15,09                   | 15,33 | 24,56  | 288,72                                    | 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                                     | 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  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,12    | 37,2  | 16     | 26                        | 5,6    | 0,44   | 1,28 | 2,4    | 9,8   |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 500             | 19,25                   | 19,44 | 80,59  | 585,83                                    | 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>Обед</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  |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с<br>цукленком, зеленью | 10/200/1        | 4,71                    | 6,02  | 9,25   | 96,93                                     | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14    |       | 0,00   | 13,16                     | 53,46  | 7,95   | 0,64 |        |       |        |  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                   | 100             | 9,75                    | 7,53  | 13,43  | 105                                       | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8   | 10,11 | 266,73 | 33,51                     | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74  | 394,55 |  |
| 312                     | Пюре картофельное с маслом                 | 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  |  |
| Акт                     | Компот из свежих замороженных ягод         | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 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  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                      | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00    | 0,32  | 98     | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 811             | 26,65                   | 25,03 | 100,75 | 727,8                                     | 0,4           | 0,67 | 20,13 | 1282,84 | 10,65 | 1149,8 | 153,4                     | 416,5  | 123,93 | 5,18 | 217,76 | 24,94 | 478,15 |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                            | 1311            | 45,9                    | 44,47 | 181,34 | 1313,63                                   | 0,55          | 0,9  | 38,76 | 1766,4  | 19,17 | 491,82 | 250,72                    | 622,98 | 180,04 | 7,48 | 364,61 | 33,09 | 645,24 |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: 1-4 класс

| №<br>реç.              |                                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые 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 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                |                                          |                                |              |                      |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |          |       |        |                           |        |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 63                     | Салат из моркови (припущ.) и кураги      |                                | 60           | 0,92                 | 2,72  | 8,71   | 38,45                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00 | 169,29  | 20,84  | 35,91    | 24,95 | 0,51   | 2,8                       | 0,06   | 30,8   |    |  |  |  |  |  |  |
| 297/75                 | 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   |                           |        |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/304                | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 376                    | Чай с сахаром                            |                                | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                                       | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак       |                                          |                                | 540          | 16,17                | 15,8  | 71,85  | 519,11                                    | 0,22          | 0,16 | 5,37  | 153,54 | 0,16 | 274,89  | 79,83  | 180,52   | 56,27 | 3,17   | 58,48                     | 1,9    | 52,61  |    |  |  |  |  |  |  |
| Витаминизация          |                                          |                                |              |                      |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |          |       |        |                           |        |        |    |  |  |  |  |  |  |
| Акт                    | Напиток фруктовый + С витамин            |                                | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33   | 6,17   | 3,91     | 2,5   | 0,33   | 0,45                      | 0,09   | 2,88   |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Витаминизация |                                          |                                | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33   | 6,17   | 3,91     | 2,5   | 0,33   | 0,45                      | 0,09   | 2,88   |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед                   |                                          |                                |              |                      |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |          |       |        |                           |        |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 45                     | Салат из белокачанной .капусты с зеленью |                                | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,76   | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 96                     | Рассольник Ленинградский с зеленью       |                                | 200/1        | 2,74                 | 4,31  | 17,15  | 90,86                                     | 0,07          | 0,05 | 6     | 161,49 | 0,00 | 327,28  | 17,5   | 51,97    | 19,19 | 0,72   | 38,37                     | 1,52   | 21,49  |    |  |  |  |  |  |  |
| 259                    | Жаркое из птицы                          |                                | 200          | 14,05                | 16,78 | 20,28  | 306,07                                    | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63  | 34,42  | 161,7    | 39,94 | 1,95   | 60,65                     | 7,51   | 172,17 |    |  |  |  |  |  |  |
| 349                    | Компот из смеси сухофруктов              |                                | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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           | 2,43                 | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР                     | Хлеб ржанко пшеничный                    |                                | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 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          |                                          |                                | 721          | 23,1                 | 24,45 | 100,5  | 728,84                                    | 0,32          | 0,55 | 29,42 | 204,37 | 0,33 | 1262,14 | 149,34 | 298,76   | 86,75 | 4,58   | 136,49                    | 24,44  | 205,64 |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День          |                                          |                                | 1461         | 39,61                | 40,38 | 203,25 | 1375,85                                   | 0,55          | 0,72 | 42,47 | 358,81 | 0,49 | 1588,42 | 35,483 | 19145,52 | 8,08  | 195,42 | 26,43                     | 261,13 |        |    |  |  |  |  |  |  |