

Индивидуальный предприниматель Литвинов Максим Сергеевич
ОГРНИП 319631300063790, ИНН 637203929332,
Самарская область г. Отрадный, ул. Зои Космодемьянской 17Б - 18,
телефон + 7 937 207 43 68, veduschii@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ИП Литвинов М.С.
Литвинов М.С.

« 30 » 03 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ СОШ с.
Богдановка
Мажаровская А.С.

« 30 » 03 * 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель род. ком. ГБОУ
СОШ с. Богдановка

Алимадиева м.ш.
« 30 » 03 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНА ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 1-4 КЛАСС
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА**

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

День: Понедельник

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Завтра																			
71	Огурец порционный	70	0,5	0,06	0,65	5,4	0,01	0,00	2,5	0,02	0,00	0,00	5,75	10,5	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое из отварного мяса курицы	250	13,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		750	16,21	15,12	61,56	440,02	0,19	0,23	34,28	27,84	2,17	736,11	50,42	171,27	44,57	2,39	61,12	7,74	149,5
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью.	200/5/2	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
304	Рис рассыпчатый с м/сл	150/5	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
105	Фрикадельки из мяса свинины с соусом	80/20	10,10	9,04	1,35	126,86	0,23	0,05	0,98	0,23	1,72	0,00	58,49	156,36	10,89	2,13	0,00	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		782	21,24	22,82	109,18	727,07	0,38	0,46	14,24	190,83	4,34	532,17	234,73	359,56	82,33	5,63	240,59	15,48	59,54
Итого за день		1532	37,65	37,98	174,78	1185,49	0,59	0,69	49,32	218,67	6,51	1268,28	287,95	533,63	125,5	8,58	301,71	23,22	209,04

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: Вторник

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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														
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Завтра																				
ПР	Печенье	60	3,76	5,9	37,2	216,94	0,04	0	0	0	0	0	14,5	45	10	1,06	0	0	0	0
223	Запеканка творожная со сгущенкой	180/30	2,8	7,2	30	200,4	0	0	0	0,1	0	0	12,2	40,9	9,6	0,7	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	7,35
Итого за Завтрак		700	12,68	16,8	106,63	633,41	0,14	0,22	0,52	13,39	0,09	211,71	150,33	212,19	54,47	3,2	8,88	3,56	24,95	24,95
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	0,28
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,2	2,35	15,81	109,5	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,1	22,58	22,58
302/171	Гречка рассыпчатая с м/сливочным	150/5	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91	8,91
301	Кнели куриные	100	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81	103,81
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	4,35
Итого за Обед		777	22,49	22,66	104,09	726,78	0,36	0,55	146,84	275	0,35	780,46	125,24	328,37	137,59	6,25	237,35	23,06	147,28	147,28
Итого за день		1477	35,37	39,5	214,76	1378,49	0,52	0,77	148,16	288,39	0,44	992,17	278,37	543,36	193,66	10,01	246,23	26,62	172,23	172,23

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: Среда

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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														
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминизация		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	
Завтра																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное с м/сл.	150/5	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86	
342	Напиток из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		745	15,87	14,84	71,06	485,01	0,23	0,24	19,55	366,15	0,22	991,74	94,06	259,5	82,33	3,4	195,9	10,95	438,58	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67	
96	Рассольник на бульоне со сметаной и зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39	
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		725,5	18,61	32,53	98,78	764,68	0,44	0,5	12,54	527,1	0,68	681,07	98,47	322,42	84,5	5,15	158,41	12,82	88,91	
Итого за день		1470,5	34,68	47,41	173,88	1268,09	0,69	0,74	2,89	893,25	0,9	1672,81	195,33	584,72	168,43	9,11	354,31	23,77	527,49	

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: Четверг

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7														
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Завтра																				
209	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126	0	0	0	0	0	0	29,30	0	2,52	1,15	0	0	0	0
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с м/сл	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0	0,01	0	0,3	0	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		765	16,24	13,13	46,51	369,38	0,09	0,18	0,33	15,51	0,12	152,94	117,55	112,09	30,64	2,67	24,09	3,2	25,19	
Обед																				
62	Морковь с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	
102	Суп гороховый с зеленью	200/2	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52	
202/309	Макаронные отварные с м/р	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0	0	5,5	0	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0	14,33	
268	Шницель из мяса с соусом	80/20	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33	
48АКТ	Напиток из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35	
Итого за Обед		772	22,5	23,14	124,36	796,11	0,57	0,48	0,36	1319,04	1,83	737,58	119,28	320,58	89,62	5,98	133,48	13,78	121,43	
Итого за день		1537	38,94	36,31	174,91	1553,27	0,68	0,66	1,19	1334,55	1,95	890,52	239,63	435,47	121,86	9,21	157,57	16,98	146,62	

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: Пятница

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7													
Витаминизация																			
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизацию		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Завтра																			
10	Салат из зеленого горошка	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0	4,69	43,32	0	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
8	Бутерброд с сыром	60	16	1	70	335,49	0,20	0,50	0	0,01	0	0	250	250	50	2	0	0	0
202/309	Макароны отварные	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0	0	5,5	0	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0	14,33
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		600	29,14	11,76	146,16	789,71	0,39	0,72	5,21	62,1	0,09	263,78	401,15	456,98	100,55	5	63,76	3,59	49,54
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
82	Борщ с зеленью и сметаной на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
1/171	Каша перловая рассыпчатая	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0	0	0,00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0,00
234	Рыбные котлеты с соусом	80/20	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0	0	0	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35
Итого за Обед		777	19,85	23,03	94,37	664,36	0,29	0,48	24,38	186,32	5,74	743,4	259,71	393,16	95,25	4,85	225,19	39,92	217,19
Итого за день		1377	49,37	35,17	249,84	1496,25	0,7	1,22	33,39	251,27	5,83	1226,38	674,24	859,23	203,24	11,66	290,62	43,76	273,42

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

День: Понедельник

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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														
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация																				
Завтра																				
62	Морковь с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	
1/198	Гороховая каша с м/р	180/5	13,43	4,25	31,32	221,5	0,4	0,08	0	0,84	0	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37	
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33	
883/АКТ	Кисель + С витамин	200	0	0	32,53	130,12	0	0	12,89	6	8,4	0	36,2	0,00	0,22	0,1	0	0	4,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
		775	23,57	17,96	98,1	652,75	0,7	0,26	17,17	1158,88	8,49	674,23	149,19	31,5	99,6	6,21	61,07	10,44	73,53	
Итого за Завтрак																				
Обед																				
10	Салат из зеленого горошка	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0	4,69	43,32	0	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64	
82	Борщ со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36	
304	Рис отварной с маслом растительным	180	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88	
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29	
349	Компот из сухофруктов + С витамин	200	0,38	0	30,67	124,38	0	0	0,25	12	0	0	39,96	3,46	1,7	0,11	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35	
		806	19,58	26,73	123,59	810,17	0,48	0,44	14,48	253,16	0,4	409,48	184,08	305,74	84,53	5,23	147,84	12,93	65,87	
Итого за Обед																				
Итого за день																				
		1581	43,35	44,73	225,73	1481,32	0,9	0,7	32,45	1412,04	8,89	1083,71	336,07	340,04	185,73	12	208,91	23,37	138,4	

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

День: Вторник

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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														
Витаминизация																				
338	Фрукт	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Итого за Витаминизацию		100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
Завтра																				
2	Батон с повидлом	60	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	0	0	0	10,5	0	0	0,69	0	0	0	
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	250,2	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0	0,01	0	0,3	0	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		645	12,15	11,26	96,41	542,96	0,16	0,3	1,13	30,3	0,16	243,09	170,42	155,17	29,51	2,29	46,06	4,04	36,29	
Обед																				
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	200/2	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0	391,03	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18	
312	Пюре картофельное с м/сл.	150/5	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86	
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0	0,01	0	0,3	0	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35	
Итого за Обед		777	17,33	25,89	100,23	706,66	0,49	0,54	22,59	504,98	0,33	1282,66	108,87	306,09	91,34	5,64	207,28	12,47	100,76	
Итого за день		1422	29,86	37,53	205,95	1291,8	0,67	0,86	27,52	538,13	0,49	1744,95	292,67	470,35	128,29	9,74	255,01	16,76	143,74	

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

День: Среда

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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													
Витаминизация																			
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация																			
Завтра																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
290/Акт	Птица тушеная с морковью в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
171	Каша пшеничная рассыпчатая с м/сл.	150/5	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0	0	0	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0	0	2,56	0,19	0	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак																			
Обед																			
21	Салат с соленым огурцом и репчатым луком	60	0,51	3,06	1,4	35,88	0,01	0,01	1,33	1,46	0	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	2,46
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	13,43	4,25	31,32	221,5	0,4	0,08	0,00	0,84	0	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35
Итого за Обед																			
Итого за день																			
		1520,5	47,2	36,25	195,91	1300,76	1,1	0,74	11,86	189,34	6,18	1528,68	375,55	697,67	200,01	13,34	250,89	70,88	388,82

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

День: Четверг

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7														
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминизация		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	
Завтра																				
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69	
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0,01	0	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0	0,02	0	0,09	0,25	
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23	
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0	0	5,5	0	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0	14,33	
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		810	18,86	27,15	93,51	706,92	0,38	0,33	5,72	48,66	0,25	503,45	165,49	260,84	54,64	5,26	66,57	4,46	67,07	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67	
99	Суп из овощей со сметаной и зеленю на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09	
259	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15	
348/АКТ	Компот из изюма + С витамины	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35	
Итого за Обед		726	18,8	27,08	90,09	649,81	0,33	0,53	22,2	314,05	1,83	1276,86	123,87	286,55	86,04	4,73	171,69	18,81	213,48	
Итого за день		1536	37,68	54,27	187,64	1375,13	0,73	0,86	28,72	362,71	2,08	1780,31	292,03	550,19	142,28	10,55	238,26	23,27	280,55	

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: Пятница

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники

№ репц:	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7														
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация		200	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Завтра																				
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0	0	84,39	22,3	30,64	7,45	0,46	71,93	0,26	15,82	
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	210	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0	0	0	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,84	3,46	24,67	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		700	17,13	30,8	69,43	544,01	0,42	0,26	13,7	2,22	0,09	757,71	69,29	301,77	51,9	3,42	174,72	13,35	69,82	
Обед																				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03	
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33	
291	Плов с отварным мясом птицы	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0	0	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0	9,27	4,35	
Итого за Обед		721	20,35	27,72	108,36	764,57	0,22	0,5	11,32	423,13	0,34	730,14	158,97	277,78	84,58	4,87	222,04	17,34	186,64	
Итого за день		1421	37,50	58,56	181,83	1326,98	0,66	0,76	25,1	425,35	0,43	1487,85	231,06	582,35	138,08	8,85	396,76	30,69	256,46	