

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

/И.А. Ларионова /

« 01 » декабря 2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

с. Падовка

*Менделеев*

/Менделеева В.Ф.

« 01 »

декабря

2025 год.

Родительский комитет

Стрельникова Е.Н.

« 01 »

декабря

2025 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания индивидуальное  
для учащихся школьников  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Пестравский район**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   | I      | Se   | F      |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18     | 19   | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |       |      |        |      |        |
| ПР                      | 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   |
| 291                     | Плов из птицы                  | 200             | 15,09                   | 11,61 | 34,72 | 270,72                                    | 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   |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 500             | 20,63                   | 19,2  | 94,98 | 602,29                                    | 0,13          | 0,21 | 7,22 | 273,66 | 0,12 | 218,19                    | 111,84 | 205,85 | 55,32 | 2,29 | 110,16 | 8,06 | 149,56 |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 500             | 20,63                   | 19,2  | 94,98 | 602,29                                    | 0,13          | 0,21 | 7,22 | 273,66 | 0,12 | 218,19                    | 111,84 | 205,85 | 55,32 | 2,29 | 110,16 | 8,06 | 149,56 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<br>рец.               | 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                         | Ca    | P      | Mg     | Fe   | I     | Se    | F      |
| 1                       | 2                                | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16     | 17   | 18    | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |       |      |                           |       |        |        |      |       |       |        |
|                         | Печенье                          | 60              | 1,72                    | 5,36  | 20,69 | 188,97                                    | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе   | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55  | 100,76                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0,00 | 139,15                    | 24,51 | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7  | 7,95  | 152,22 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая с м/р | 150             | 8,43                    | 7,07  | 37,13 | 240,48                                    | 0,22          | 0,11 | 0,00 | 0,86  | 0,00 | 225,27                    | 15,8  | 185,85 | 124,43 | 4,19 | 37,27 | 3,58  | 14,45  |
| 376                     | Чай с сахаром                    | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | 540             | 22,67                   | 20,73 | 85,24 | 717,23                                    | 0,3           | 0,3  | 1,77 | 31,87 | 0,09 | 412,9                     | 56,97 | 318,79 | 147,58 | 6,24 | 75,93 | 13,33 | 174,02 |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | 540             | 22,67                   | 20,73 | 85,24 | 717,23                                    | 0,3           | 0,3  | 1,77 | 31,87 | 0,09 | 412,9                     | 56,97 | 318,79 | 147,58 | 6,24 | 75,93 | 13,33 | 174,02 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca    | P      | Mg    | Fe   | I     | Se   | F     |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |
| <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  |
| 243/759                 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100             | 6,36                    | 7,46 | 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  |
| 304                     | Рис отварной с м/р                 | 150             | 3,56                    | 5,48 | 36,34 | 203,5                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 44,93                     | 8,66  | 71,54  | 23,78 | 0,51 | 53,46 | 0,00 | 23,76 |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника        | 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  |
| 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> |                                    | 580             | 13,43                   | 18,4 | 85,43 | 569,12                                    | 0,1           | 0,16 | 135,2 | 89,84 | 0,09 | 308,17                    | 70,06 | 190,25 | 52,2  | 4,1  | 56,18 | 2,06 | 38,15 |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 580             | 13,43                   | 18,4 | 85,43 | 569,12                                    | 0,1           | 0,16 | 135,2 | 89,84 | 0,09 | 308,17                    | 70,06 | 190,25 | 52,2  | 4,1  | 56,18 | 2,06 | 38,15 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   | I     | Se   | F     |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |      |       |
| ПР                      | 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  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                 | 100             | 4,91                    | 5,24  | 14,17 | 139,13                                    | 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 |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р | 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 |
| 883/Акт                 | Кисель                               | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56 | 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             | 19,25                   | 19,75 | 82,55 | 587,5                                     | 0,34          | 0,18 | 18,47 | 105,04 | 8,59 | 125,2                     | 100,31 | 171,61 | 29,47 | 3,04 | 78,39 | 2,55 | 42,07 |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 540             | 19,25                   | 19,75 | 82,55 | 587,5                                     | 0,34          | 0,18 | 18,47 | 105,04 | 8,59 | 125,2                     | 100,31 | 171,61 | 29,47 | 3,04 | 78,39 | 2,55 | 42,07 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca    | P      | Mg    | Fe   | I     | Se    | F      |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16    | 17   | 18    | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |       |      |                           |       |        |       |      |       |       |        |
| ПР                      | Вафли                          | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32 | 155,06                                    | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00                      | 2,16  | 8,91   | 0,54  | 0,14 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| 259                     | Жаркое из птицы                | 200             | 14,05                   | 11,03 | 20,28 | 209,15                                    | 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 |
| 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                 | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52 | 108,49                                    | 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> |                                | 505             | 19,24                   | 19,75 | 83,75 | 587,5                                     | 0,24          | 0,33 | 14,38 | 99,91 | 0,15 | 1040,15                   | 85,16 | 228,53 | 65,77 | 3,26 | 62,25 | 10,51 | 184,42 |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 505             | 19,24                   | 19,75 | 83,75 | 587,5                                     | 0,24          | 0,33 | 14,38 | 99,91 | 0,15 | 1040,15                   | 85,16 | 228,53 | 65,77 | 3,26 | 62,25 | 10,51 | 184,42 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca    | P      | Mg    | Fe   | I     | Se   | F      |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |       |      |                           |       |        |       |      |       |      |        |
| ПР                      | 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   |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55  | 100,76                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0,00 | 139,15                    | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7  | 7,95 | 152,22 |
| 304                     | Рис отварной с м/р             | 150             | 3,56                    | 5,48  | 36,34 | 203,5                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 44,93                     | 8,66  | 71,54  | 23,78 | 0,51 | 53,46 | 0,00 | 23,76  |
| 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                 | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9  | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06 | 0,00  |      | 0,00                      | 81    | 26,1   | 9,9   | 1,08 |       |      |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 545             | 15,39                   | 20,85 | 93,4  | 587,78                                    | 0,22          | 0,12 | 7,86 | 30,73 | 0,01 | 276,38                    | 144,9 | 229,94 | 60,95 | 3,81 | 91,86 | 8,05 | 178,8  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 545             | 15,39                   | 20,85 | 93,4  | 587,78                                    | 0,22          | 0,12 | 7,86 | 30,73 | 0,01 | 276,38                    | 144,9 | 229,94 | 60,95 | 3,81 | 91,86 | 8,05 | 178,8  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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      | D    | К                         | Ca     | P      | Mg   | Fe   | I     | Se   | F     |  |
|                  |                                         |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |      |      |       |      |       |  |
| 1                | 2                                       | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17   | 18    | 19   | 20    |  |
| Завтрак          |                                         |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |      |      |       |      |       |  |
| 46               | Салат из белокачанной капусты с яблоком | 60              | 0,07                    | 3,06  | 6,7   | 54,06                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0.00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81 | 0,24 | 1     | 1,36 | 6,63  |  |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                 | 100             | 9,66                    | 7,28  | 17,1  | 144,56                                    | 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 |  |
| 125              | Картофель отварной с м/р                | 150             | 2,94                    | 5,61  | 22,87 | 147,71                                    | 0,14          | 0,09 | 12,36 | 2,78   | 0.00 | 728,49                    | 18,45  | 79,03  | 31,2 | 1,24 | 59,6  | 0,37 | 40,79 |  |
| 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                          | 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 |                                         | 550             | 16,57                   | 16,44 | 98,2  | 597,62                                    | 0,36          | 0,29 | 18,48 | 195,33 | 0,14 | 873,55                    | 106,92 | 204,26 | 54   | 3,01 | 98,54 | 4,78 | 71,53 |  |
| Итого за день    |                                         | 550             | 16,57                   | 16,44 | 98,2  | 597,62                                    | 0,36          | 0,29 | 18,48 | 195,33 | 0,14 | 873,55                    | 106,92 | 204,26 | 54   | 3,01 | 98,54 | 4,78 | 71,53 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca    | P      | Mg    | Fe   | I     | Se   | F      |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |         |      |                           |       |        |       |      |       |      |        |
| 63                      | Салат из моркови (припуц.) и кураги | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71  | 38,45                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 1134,06 | 0,00 | 169,29                    | 20,84 | 35,91  | 24,95 | 0,51 | 2,8   | 0,06 | 30,8   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы               | 200             | 11,83                   | 11,43 | 30,54 | 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             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 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                      | 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> |                                     | 500             | 19,25                   | 15,8  | 67    | 486,34                                    | 0,23          | 0,33 | 15,25 | 1571,86 | 0,12 | 864,54                    | 77,64 | 229,64 | 76,74 | 3,58 | 47,11 | 9,99 | 217,89 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 500             | 19,25                   | 15,8  | 67    | 486,34                                    | 0,23          | 0,33 | 15,25 | 1571,86 | 0,12 | 864,54                    | 77,64 | 229,64 | 76,74 | 3,58 | 47,11 | 9,99 | 217,89 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

| №<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                         | Ca     | P     | Mg    | Fe   | I     | Se   | F     |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |
| <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  |
| 297/759                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 9,28                    | 11,08 | 11,37 | 179,4                                     | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18  |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71 | 15,47 | 0,59 |       |      |       |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р      | 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             | 4,75                    | 2,59  | 18,56 | 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> |                                        | 580             | 22,38                   | 23,37 | 80,82 | 594,49                                    | 0,2           | 0,12 | 19,4  | 28,18 | 8,56 | 315,76                    | 104,61 | 147   | 35,54 | 3,91 | 57,44 | 2,1  | 33,65 |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 580             | 22,38                   | 23,37 | 80,82 | 594,49                                    | 0,2           | 0,12 | 19,4  | 28,18 | 8,56 | 315,76                    | 104,61 | 147   | 35,54 | 3,91 | 57,44 | 2,1  | 33,65 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

| №<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>          |                                          |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |        |      |                           |       |        |        |      |       |       |       |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 2,95  | 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                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 4,83                    | 8,04  | 16,73 | 125,61                                    | 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 с м/р         | 150             | 8,43                    | 7,07  | 37,13 | 240,48                                    | 0,22          | 0,11 | 0,00 | 0,86   | 0,00 | 225,27                    | 15,8  | 185,85 | 124,43 | 4,19 | 37,27 | 3,58  | 14,45 |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 540             | 20,51                   | 19,61 | 80,61 | 584,83                                    | 0,5           | 0,31 | 10,2 | 202,05 | 0,12 | 443,03                    | 68,1  | 309,92 | 149,72 | 6,81 | 97,68 | 10,23 | 40,68 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 540             | 20,51                   | 19,61 | 80,61 | 584,83                                    | 0,5           | 0,31 | 10,2 | 202,05 | 0,12 | 443,03                    | 68,1  | 309,92 | 149,72 | 6,81 | 97,68 | 10,23 | 40,68 |