



Утверждаю:
Директор ФОО «ФП Южный»

И.А. Ларионова /

« 05 » ноября 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Тарасовка

В.И. Ширин, *Мещерякина В.Б.*

« 05 » ноября

2021 год.

Родительский комитет

Зероф *Федотьева О.В.*

« 05 » ноября

2021 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов (витаминализация) общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Витаминация															
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	
Итого за Витаминация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Витаминация																
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	60	0,00	0,05	34	23	13	0,3		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
Итого за Витаминация		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1		
Итого за день		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0,00	0,01	19	16	12	2,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1
Итого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	60	0,00	0,05	34	23	13	0,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1
Итого за день		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Витаминация															
338	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0,00	0,01	19	16	12	2,3	
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	
Итого за Витаминация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1	
Итого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1