

Утверждаю:

Директор

ООО "КДЦ "ЗДОРОВ И СЫТ"

/К.Ю. Волошко /

« 29 » августа 2022 г.



Согласовано:

Директор школы

Согласовано:

Родительский комитет

« 29 » августа 2022 г.

Шевцова / А.Н. Шелухина

2022 г.

Мамыкина

« 29 » августа 2022 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей учащихя 1-4 классов общеобразовательных учреждений Самарской области КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА

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	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	
Завтрак																				
ПР/15	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	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	
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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		503	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,64	285,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96	51,41	
Обед																				
45	Салат из белокачанной 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	
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	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	
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81	
303/АКТ	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	152,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03	
348 (АКТ)	Компот 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	70,32	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	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		776	19,03	28,62	106,82	731,33	0,48	0,53	19,25	184,36	1,9	783,65	131,71	338,44	133,47	6,56	219,66	20,11	84,78	
Итого за день		1279	30,24	40,56	163,17	1108,99	0,6	0,83	20,21	243,17	2,02	1087,29	416,8	649,44	188,23	8,36	251,67	25,07	136,19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

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			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
Завтрак																													
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9										
290/АКТ	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2										
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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 + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	18,02	19,05	89,39	596,6	0,15	0,18	19,44	47,31	8,56	307,8	128,34	172,31	36,94	2,9	95,74	7,77	144,71										
Обед																													
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	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										
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	2,2	2,35	15,76	90,59	0,07	0,04	5,68	97,13	0,00	310,69	19,32	47,25	17,9	0,77	73,62	0,21	22,05										
301	Кнели куриные с соусом	50/50	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										
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5										
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	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	70,32	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	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		771	30,42	23,76	111,26	778,19	0,61	0,54	12,33	258,14	0,42	1163,83	176,31	421,17	126,28	7,79	239,5	24,88	168,14										
Итого за день		1311	48,44	42,81	200,65	1374,79	0,76	0,72	31,77	305,45	8,98	1471,63	304,65	593,48	163,22	10,69	335,24	32,65	312,85										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

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

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б		Ж		С		А		D		Ca		P		Mg		Fe		I		Se		F		
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	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								
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								
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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			14,11	14,53	65,71	450,14	0,32	0,26	16,34	64,42	5,57	813,85	192,21	231,3	70,68	3,65	105,2	7,74	252,42								
Обед																											
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74								
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	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								
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00								
304	Рис отварной с м/сливочным	150	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								
349	Компот из смеси 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	70,32	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	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																											
827			18,05	22,59	120,12	752,48	0,3	0,41	13,93	213,14	0,4	634,79	179,09	286,02	85,23	6,08	148,58	13,16	61,68								
Итого за день																											
1367			32,16	37,12	185,83	1202,62	0,62	0,67	30,27	277,56	5,97	1448,64	371,3	517,32	155,91	9,73	253,78	20,9	314,1								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
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			
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18			
304	Рис отварной с м/сливочным	150	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			
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	70,32	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			
того за Завтрак		544	14,41	22,28	83,87	606,61	0,31	0,2	6,1	94,93	0,54	138,24	67,63	203,47	49,56	3,27	129,91	2,55	47,77			
Обед																						
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29			
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	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			
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	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			
того за Обед		726	17,89	29,64	81,23	653,61	0,5	0,53	31,33	407,26	0,33	1032,69	117,98	295,46	80,65	5,05	110,76	16,96	80,57			
того за день		1270	32,3	51,92	165,1	1260,22	0,81	0,73	37,43	502,19	0,87	1170,93	185,61	498,93	130,21	8,32	240,67	19,51	128,34			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

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	6		В1	В2	С	А	D	K	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																					
ПР	Печенье	55	4,13	6,49	40,92	238,61	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,95	49,5	11	1,16	0,00	0,00	0,00		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стученным	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5		
883/Акт	Кисель + С. витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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																					
Обед		495	18,64	16,55	155,2	844,31	0,17	0,32	13,34	31,87	8,92	201,57	222,54	290,5	52,18	2,69	47,96	5,34	51,65		
71	Огурец свежий, порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,7	0,02	0,00	6	0,04	0,00	0,00	13,8	25,2	8,4	0,36	0,00	0,00	0,00		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52		
295/Акт	Биточки рубленые из мяса кур с соусом	50/50	8,36	9,64	11,69	166,96	0,1	0,07	1,67	96,02	0,03	101,67	21,75	67,44	13,55	0,94	58,33	4,85	86,12		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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		
Акт	Напиток фруктовый	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	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																					
1266		42,03	36,11	266,91	1561,01	0,58	0,78	36,18	307,89	9,35	796,82	346,16	580,63	132,38	8,28	235,48	23,31	185,46			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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

День: 10
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
			4	5	6	4	5	6																					
1	2	3							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																													
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								
290/Акт	Мясо кур тушеное с соусом	50/50	9,23	10,14	3,51			142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	97,94	16,58	76,37	11,46	0,7	1,76	5,6	107,2								
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94			152,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03								
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99			61,26	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	2,28	0,24	14,76			70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
Итого за Завтрак																													
540 17,73 18,95 60,76 484,6 0,22 0,26 3,88 36,65 0,16 422,99 104,2 242,43 107,72 5,16 148,31 10 133,61																													
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	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21								
96	Рассольник Ленинградский со сметаной 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								
229	Рыба, тушенная 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/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01			131,33	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								
349	Компот из смеси 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			70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
ПР	Хлеб ржаной	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																													
777 20,9 19,8 102,58 672,33 0,36 0,57 23,33 860,27 0,52 1451,16 188,28 383,77 121,21 4,55 272,38 22,17 478,79																													
Итого за день																													
1317 38,63 38,75 163,34 1156,93 0,58 0,83 27,21 896,92 0,68 1874,15 292,48 626,2 228,93 9,71 420,69 32,17 612,4																													