

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания-Север»

/Е.В. Кузнецова /

«29» марта 2021 г.



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

20 21 г.

*Согласовано:
Медико-педагогический
совет ГБОУ СОШ с. Сергеевское
Дир. И.В. Воронцова
Зав. школой*

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

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

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95
Итого за день			15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 1-4 классы
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47			
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02			
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42			
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89			
ПР	Батон порционнно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36			
Итого за Завтрак			13,9	24,92	59,33	516,7	0,31	7,75	1,2	0,58	146,82	241,8	105,16	5,16			
Итого за день			13,9	24,92	59,33	516,7	0,31	7,75	1,2	0,58	146,82	241,8	105,16	5,16			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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		
Завтрак																
20	Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34		
312	Картофельное пюре	150	3,19	4,47	26,39	158,58	0,16	25,94	0,03	0,04	46,55	97,26	33	1,22		
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81		
АКТ	Компот из свежемороженой вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			12,55	13,61	70,49	454,68	0,34	72,95	0,09	0,3	175,23	226,4	65,86	2,78		
Итого за день			12,55	13,61	70,49	454,68	0,34	72,95	0,09	0,3	175,23	226,4	65,86	2,78		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ реп.	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		
Завтрак																
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53		
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			24,76	13,79	104,02	639,4	0,27	8,4	32,4	1603,2	172,16	283,04	88,12	4,13		
Итого за день			24,76	13,79	104,02	639,4	0,27	8,4	32,4	1603,2	172,16	283,04	88,12	4,13		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96		
Итого за день			17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07		
Итого за день			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 1-4 классы
 День: среда
 Неделя: 2

№ 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		
Завтрак																
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		
90/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78		
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			21,99	14,51	92,76	590,82	0,3	24,7	0,13	0,43	192,44	285,71	89,54	9,79		
Итого за день			21,99	14,51	92,76	590,82	0,3	24,7	0,13	0,43	192,44	285,71	89,54	9,79		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4 классы

№ 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	
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79	
295/Акт	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88	
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53	
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03	
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			24,35	21,59	98,17	681,33	0,62	7,6	0,03	0,03	242,08	302,25	91,14	6,59	
Итого за день			24,35	21,59	98,17	681,33	0,62	7,6	0,03	0,03	242,08	302,25	91,14	6,59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
 Сезон: Весенне-летний
 Неделя: 2
 Категория: Школьники 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35		
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			17,17	36,92	58,87	636,65	0,48	33,62	0,00	0,46	176,56	259,65	67,27	8,12		
Итого за день			17,17	36,92	58,87	636,65	0,48	33,62	0,00	0,46	176,56	259,65	67,27	8,12		