

Утверждено:

*председатель родительского
совета*
В.В. Ширяков

Согласовано:

Директор
ООО «Красноярский комбинат детского питания - Север»
И.В. Кузнецова
20 21 г.

Директор
Министерство образования и науки
Самарской области
И.В. Кузнецова
20 21 г.

**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 1-4классы

№ 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	Мg	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	53,03	0,00	0,11	0,03	0,05	87,5	105	3,5	0,12				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,03	7,58	33,41	225,9	0,13	1,3	22,02	0,02	132,18	155,22	37,22	0,81				
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	6,6	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07	378,48	404,28	65,96	1,77				
Итого за день			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07	378,48	404,28	65,96	1,77				

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

№ 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	
Завтрак																
ПР	Кугуруза консервированная порционно *	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09		
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	6,67	13,7	8,53	184,1	0,29	1,24	0,02	0,22	12,74	79,61	17,87	1,07		
303/Ак	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		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			17,28	22,38	63,67	525,22	0,51	3,74	22,52	0,25	164,07	308,23	111,05	4,07		
Итого за День			17,28	22,38	63,67	525,22	0,51	3,74	22,52	0,25	164,07	308,23	111,05	4,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

№ 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	Мг	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				
265	Плов с мясом.	40/150	15,98	35,68	32,79	516,3	0,49	3,51	0,1	1,08	15,73	253,51	50,21	2,29				
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 порционный.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак			21,17	39,53	87,46	790,92	0,58	7,51	0,1	1,08	43,58	309,51	67,11	5,98				
Итого за день			21,17	39,53	87,46	790,92	0,58	7,51	0,1	1,08	43,58	309,51	67,11	5,98				

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

№ 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																
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,56	2,59	3,12	41,8	0,05	5,5	36,1	0,01	11,05	29,97	10,4	0,35		
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		
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		
377	Чай с лимонном	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 порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			13,56	12,89	63,86	425,17	0,35	26,47	36,12	0,27	86,27	230,97	67,92	7,46		
Итого за День			13,56	12,89	63,86	425,17	0,35	26,47	36,12	0,27	86,27	230,97	67,92	7,46		

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 1-4классы

№ 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. *	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28		
295/759	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	7,87	11,69	9,66	175,33	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05		
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		
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	6,6	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			16,5	20,71	87,91	602,1	0,23	4,19	0,04	0,61	44,7	146,2	46,01	5,99		
Итого за День			16,5	20,71	87,91	602,1	0,23	4,19	0,04	0,61	44,7	146,2	46,01	5,99		

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 1-4классы

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11				
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46				
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07				
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак			18,03	11,75	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1				
Итого за день			18,03	11,75	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1				

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

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники 1-4классы

№ 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		
Завтрак																
47	Салат из квашеной капусты.	50	0,85	2,5	4,22	42,78	0,01	12,65	0,00	0,00	21,04	15,46	7,18	0,29		
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	5,77	12,15	2,18	141,15	0,01	0,72	0,02	0,22	20,55	83,54	11,92	0,98		
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		
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 порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			12,22	20,4	57,74	463,15	0,21	33,03	0,02	0,26	91,82	214,11	55,57	7,57		
Итого за день			12,22	20,4	57,74	463,15	0,21	33,03	0,02	0,26	91,82	214,11	55,57	7,57		

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 1-4классы

№ 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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
52	Сагат из свеклы отварной.	50	0,7	3	4,13	46,32	0,01	4,75	0,00	0,00	17,73	20,31	10,89	0,72					
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	6,67	13,7	8,53	184,1	0,29	1,24	0,02	0,22	7,8	79,62	17,87	1,07					
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					
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 порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36					
Итого за Завтрак			22,84	22,59	94,89	671,19	0,83	6,16	0,04	0,24	123,34	324,73	92,3	6,71					
Итого за День			22,84	22,59	94,89	671,19	0,83	6,16	0,04	0,24	123,34	324,73	92,3	6,71					

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 1-4классы

№ 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	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				
0/759A	Филе птицы тушеное в соусе.	40/40	8,97	7,2	2,65	111,28	0,03	1,09	12,03	0,29	20,03	56,83	11,59	0,51				
303/Ак	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				
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 порционный.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак			17,46	13,7	73,94	489,8	0,27	24,59	12,08	0,36	73,08	215,7	124,02	9,39				
Итого за день			17,46	13,7	73,94	489,8	0,27	24,59	12,08	0,36	73,08	215,7	124,02	9,39				

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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

№ 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																
306/197	Зеленый горошек консервированный.	25	0,78	0,12	1,83	11,52	0,03	1,95	19	0,01	5	15,5	4,75	0,32		
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	50/30	7,87	11,69	9,66	175,33	0,13	1,24	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05		
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		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	59,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ГР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			16,68	17,28	68,78	496,11	0,27	3,29	19,04	0,25	38,35	155,14	49,16	6,87		
Итого за День			16,68	17,28	68,78	496,11	0,27	3,29	19,04	0,25	38,35	155,14	49,16	6,87		