

Утверждено:
Исх. № 6318242/23
Директор ООО «КП Южный»
И.А. Даринова /
« 01 » сентября 2025г.

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 1
И.А. Даринова
« 01 » сентября 2025г.

Родительский комитет
« 01 » 09 2025г.

Основное десятидневное меню
рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса
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 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Завтрак																				
	Печенье	60	2,72	8,36	14,42	121,4	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	
268/ДК	Биточки из мяса с соусом	100	5,37	5,25	6,1	77,33	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	150	8,6	6,09	33,39	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	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	2,43	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	
Итого за Завтрак		544	19,25	20,02	83,75	587,50	0,49	0,3	1,94	95,79	0,54	319,92	45,6	295,11	141,05	6,52	60,94	6,15	38,74	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	5,73	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	
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	5,93	5,66	7,9	129,1	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93	
291	Плов из птицы	200	10,04	9,53	32,37	257,45	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	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	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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		726	23,10	23,70	105,31	747,25	0,21	0,46	18,49	438,11	0,33	530,47	162,11	283,98	84,71	3,97	169,3	20,39	165,39	
Итого за день		1270	42,35	43,72	189,06	1334,75	0,7	0,76	20,43	533,9	0,87	850,39	207,71	579,09	225,76	10,49	230,24	26,54	204,13	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 1-4 класс

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F				
				Б	Ж	У																		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																								
2		Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	14,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5							
173		Каша вязкая молочная пшениная	200/5	6,67	8,6	32,59	182,55	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99					
382		Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	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	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																								
Обед			505	19,25	19,75	83,75	587,50	0,35	0,39	1,74	41,17	0,2	418,54	271,25	373,06	104,03	4,18	54,3	7,15	66,06				
67		Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67				
16/АК		Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,03	5,69	16,93	142,74	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01				
301		Кнели куриные с соусом	100	10,57	9,87	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24				
202/306		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				
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	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				
ПР		Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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			786	26,95	27,65	109,72	783,10	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,22	268,19	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9				
Итого за день			1291	46,20	47,40	193,47	1370,60	0,65	0,84	8,22	204,13	0,63	902,27	372,46	641,25	163,68	9,14	248,41	23,27	210,96				

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Завтрак																				
45	Салат из белокочанной .капусты с	60	0,79	1,95	3,76	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	
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	4,65	5,39	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68		
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	2,06	2,8	20,44	137,25	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	
83/Акт	Кисель	200	4,41	6,09	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	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	
Итого за Завтрак		555	15,40	19,75	71,95	542,85	0,25	0,37	32,98	53,38	18,76	1066,74	193,76	298,13	78,32	2,61	217,06	17,77	441,94	
Обед																				
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73	
355	Солынка по домашнему	0/10/200/5	3,86	8,33	15,18	112,15	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	7,72	10,68	195,97	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	
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	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	2,43	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	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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		796	26,95	27,65	117,25	822,50	0,76	0,56	10,16	221,61	1,85	1110,14	174,41	460,54	126,35	8,61	133,23	20,45	101,46	
Итого за День		1351	42,35	47,40	189,20	1365,35	1,01	0,93	43,14	274,99	20,61	2176,93	368,17	758,67	204,67	11,22	350,29	38,22	543,4	

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 1-4 класс

№ рецепт.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
				Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Неделя: 1																						
Сезон: Осенне-зимний																						
Категория: дети 1-4 класс																						
Завтрак																						
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			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	110	10,22	7,08	29,3	212,4	0,05	0,37	0,16	149,22	3,66	132,29	75,6	161,27	12,3	1,83	51,83	22,48	44,66			
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			
Итого за Завтрак		500	18,46	19,75	67,51	556,54	0,2	0,49	4,86	152,82	3,75	411,51	129,2	261,88	51,14	6,33	54,55	24,54	59,05			
Обед																						
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	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			
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,45	5,2	14,03	145,15	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58			
270	Котлеты "Московские"	100	8,84	11,01	21,39	194,04	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	150	8,6	6,09	33,39	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
АКТ	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	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			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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	26,95	27,65	117,09	822,50	0,63	0,58	11,41	436,04	0,43	745,58	94,6	399,49	177,06	7,97	135,61	16,98	70,94			
Итого за день		1271	45,41	47,40	184,60	1379,04	0,83	1,07	16,27	588,86	4,18	1157,09	223,8	661,37	228,2	14,3	190,16	41,52	129,99			

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Завтрак																				
54	Салат из свежкл с яблоками	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0,00	130,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13	
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	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	
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	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	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	
Итого за Завтрак		505	17,49	17,8	69,31	515,23	0,24	0,33	14,83	438,53	1,65	918,02	85,36	226,44	63,73	3,65	47,48	10,9	228,54	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	4,5	4,31	10,53	106,98	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	
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19	
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,65	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88	
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	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	
ПР	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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	23,21	25,65	114,84	818,32	0,44	0,5	14,79	332,35	0,43	749,71	125,29	312,21	93,24	4,88	186,17	13,44	71,59	
Итого за день		1281	40,70	43,45	184,15	1333,55	0,68	0,83	29,62	770,88	2,08	1667,72	210,65	538,65	156,97	8,53	233,65	24,34	300,13	

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Завтрак																				
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04	
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	5,17	10,2	44,11	298,36	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	166,4	115,74	135,6	31,69	0,7	47,55	2,25	28,1	
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	
ГР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	68,66	587,50	0,25	0,38	0,58	120,94	2,71	256,7	230,44	269,1	51,68	3,85	58,11	18,46	57,14	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом	60	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7	
388/62	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	14,49	191,08	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52	
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,01	7,26	4,55	119,76	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	
202/306	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	
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	
ГР	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	
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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		786	24,4	24,04	107,14	801,91	0,3	0,53	24,16	255,57	0,41	959,17	137,1	324,21	78,48	5,5	201,66	33,46	275,42	
Итого за День		1286	43,65	43,79	175,80	1389,41	0,55	0,91	24,74	376,51	3,12	215,8	367,54	593,31	130,16	9,35	259,77	51,92	332,56	

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 1-4 класс

Неделя: 2										Сезон: Осенне-зимний												
Категория: дети 1-4 класс																						
№ реп.	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	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																						
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	35,2	0,04	0,05	2,86	134,00	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8			
297/75	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						
202/30	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			
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	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	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58			
Итого за Завтрак		545	18,73	19,46	74,73	587,50	0,25	0,18	5,6	153,74	1,68	362,3	91,15	193,44	58,64	2,92	58,75	2,28	84,71			
Обед																						
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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			
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	3,77	7,45	9,8	160,43	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	14	11,99	16,14	219,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55			
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	2,06	2,80	20,44	137,25	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			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	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	2,43	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			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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	26,43	23,70	117,25	811,28	0,37	0,57	29,08	547,99	10,51	1461,01	186,96	395,33	128,15	5,44	221,27	22,45	477,48			
Итого за День		1321	45,16	43,16	191,98	1398,78	0,62	0,75	34,68	701,7	12,19	823,3	127,8	158,79	8,36	280,02	24,73	562,19				

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 1-4 класс

№ реп.	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	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																				
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	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	
291	Плов из птицы	200	10,04	9,53	32,37	257,45	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	
883/Акт	Кисель	200	4,41	6,09	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	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		500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,13	0,22	19,65	448,17	8,52	282,26	98,99	197,2	52,65	2,1	111,16	9,42	160,99	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2,65	2,11	13,83	77,91	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26	
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	33,39	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
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	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	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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		770	24,64	27,65	117,25	822,50	0,63	0,63	8,14	454,68	0,6	1001,44	121,53	424,73	192,39	8,57	146,67	17,28	73,39	
Итого за день		1270	43,89	47,40	201,00	1410,00	0,76	0,85	27,79	902,85	9,12	1283,72	220,52	21,93	245,04	10,67	257,83	26,7	234,38	

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 1-4 класс

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
				(г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
				Б	Ж	У																	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																							
3	Бутерброд с сыром		60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч		200/5	7,84	8,41	42,21	289,5	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15			
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6			
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						
Итого за Завтрак			500	18,86	17,63	83,75	579,86	0,46	0,46	1,16	71,19	0,38	478,64	493,66	451,71	114,01	4,22	54,64	19,7	62,55			
Обед																							
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым		60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		200/5/1	5,94	7,28	23,32	151,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом		250	15	15,09	54,23	379,2	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			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод		200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	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			
ПР	Хлеб ржано пшеничный		30	2,4	1,02	12,66	66,6	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	26,95	27,65	114,50	753,02	0,37	0,45	14,25	244,33	0,36	383,23	109,15	111,66	52,48	3,96	98,46	13,55	47,27			
Итого за День			1276	45,81	45,28	198,25	1332,88	0,83	0,91	15,41	315,52	0,74	861,87	602,81	663,37	166,49	8,18	153,1	33,25	109,82			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Завтрак																				
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	
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	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	
171	Каша перловая с овощами	150	5,6	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	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	2,43	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	
Итого за Завтрак		584	15,50	16,98	80,21	483,17	0,33	0,23	5,94	97,93	0,54	395,31	65,09	257,31	41,75	5,04	78,23	19,05	31,33	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	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	
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,63	6,02	13,26	210,9	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	24,05	299,46	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	
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	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	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	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		731	26,73	26,16	100,50	822,50	0,3	0,5	24,02	162,94	0,33	939,13	143,83	302,22	76,92	4,52	98,35	22,72	187,29	
Итого за День		1315	42,23	43,14	180,71	1305,67	0,63	0,73	29,96	260,87	0,87	1334,44	208,92	559,53	118,67	9,56	176,58	41,77	218,62	