

Утверждено:  
Директор ООО «КП Южный»  
И.А. Ларионова /  
« 29 » декабря 2023г.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для детей учащихя 1-4 класса  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Пестравский район**

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ № 1  
Е. Мавриков  
« 29 » декабря 2023 год.  
Родительский комитет  
Мамт. Митурова Н.  
« 29 » декабря 2023 год.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

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

| №<br>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      | 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          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 58               | Салат из редьки с овощами                         | 60           | 0,99                 | 3,09  | 3,71   | 43,26                          | 0,02          | 0,02 | 13,78 | 264,13 | 0,00 | 163,64  | 30,08  | 20,32  | 15,03  | 0,67  | 71,06                     | 0,01  | 7,28   |    |  |  |  |  |  |  |
| 968/АК           | Бычки из мяса с соусом                            | 100          | 7,11                 | 13,4  | 12,36  | 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  | 38,64  | 243,75                         | 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          | 19,26                | 22,9  | 84,55  | 669,07                         | 0,51          | 0,32 | 15,72 | 359,92 | 0,54 | 483,56  | 75,68  | 315,43 | 156,08 | 7,19  | 132                       | 132   | 6,16   | 46 |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,64                 | 4,31  | 8,73   | 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      | 1,57                 | 4,72  | 6,54   | 79,94                          | 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          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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 + С витамин           | 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           | 2,43                 | 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          | 25,68                | 20,91 | 110,31 | 745,97                         | 0,21          | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47  | 162,11 | 283,98 | 84,71  | 3,97  | 169,3                     | 20,39 | 185,39 |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                  |   | 1270         | 44,94                | 43,81 | 194,86 | 1405,04                        | 0,72          | 0,78 | 34,21 | 798,03 | 0,87 | 1014,01 | 237,79 | 599,41 | 240,79 | 11,16 | 301,3                     | 26,55 | 211,39 |    |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2  
Неделя: 1

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

| № рац   | 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       | Завтрак                                     | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 173     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 200/5        | 7,84                 | 8,41  | 35,06  | 247,29                         | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 382     | Какао с молоком                             | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| PR      | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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                            | 505          | 22,78                | 19,25 | 72,58  | 561,04                         | 0,27          | 0,65 | 1,04  | 133,57 | 2,83 | 521,22 | 285,69 | 433,13 | 100,59 | 4,19 | 65,2                      | 33,36 | 100,21 |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 67      | Винегрет овощной                            | 80           | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 102     | Суп картофельный с фасолью и зеленью        | 200/1        | 4,42                 | 4,22  | 13,29  | 118,64                         | 0,04          | 0,05 | 4,32  | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 39,96  | 30,15  | 12,82  | 0,46 | 37,59                     | 0,16  | 23,65  |    |  |  |  |  |  |  |
| 301     | Кнепи кружные с соусом                      | 100          | 8,98                 | 12,45 | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/308 | Макаронные изделия отварные                 | 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 + С витамин          | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| PR      | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| PR      | Хлеб ржаной пшеничный                       | 30           | 2,43                 | 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          | 24,78                | 28,76 | 106,08 | 759                            | 0,25          | 0,47 | 10,02 | 323,71 | 0,43 | 672,94 | 132,63 | 242,39 | 63,15  | 4,85 | 185,19                    | 16,24 | 155,54 |    |  |  |  |  |  |  |
|         | Итого за день                               | 1276         | 47,56                | 48,01 | 178,66 | 1320,04                        | 0,52          | 1,12 | 11,06 | 457,28 | 3,26 | 194,14 | 18,32  | 675,48 | 163,73 | 9,04 | 250,35                    | 49,6  | 255,75 |    |  |  |  |  |  |  |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3  
Неделя: 1

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

| № рецеп. | 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        | Завтрак                                  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11            | 12           | 13             | 14                        | 15            | 16            | 17          | 18            | 19           | 20            |  |  |  |
| 45       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                          | 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          |  |  |  |
| 233      | Рыба запеченная под молочным соусом      | 100          | 6,8                  | 6,81         | 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         | 386,67        |  |  |  |
| 312      | Пюре картофельное с сливоч. соусом       | 150          | 3,06                 | 4,8          | 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         |  |  |  |
| 376      | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02         | 15            | 93                             | 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          |  |  |  |
| PR       | Хлеб пшеничный                           | 45           | 3,8                  | 0,4          | 24,6          | 170,36                         | 0,06          | 0,15        | 0,00         | 0,00          | 0,15         | 46,5           | 20                        | 32,5          | 7             | 0,55        | 1,5           | 3            | 12,25         |  |  |  |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>555</b>   | <b>14,52</b>         | <b>13,98</b> | <b>73,59</b>  | <b>563,85</b>                  | <b>0,25</b>   | <b>0,38</b> | <b>19,69</b> | <b>167,6</b>  | <b>10,36</b> | <b>1091,6</b>  | <b>161,05</b>             | <b>307,28</b> | <b>83,34</b>  | <b>3,29</b> | <b>217,29</b> | <b>17,57</b> | <b>440,28</b> |  |  |  |
|          | <b>Обед</b>                              |              |                      |              |               |                                |               |             |              |               |              |                |                           |               |               |             |               |              |               |  |  |  |
| Акч      | Салат Степной                            | 60           | 1,05                 | 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         |  |  |  |
| 356      | Солянка по Домашнему                     | 0/10/200/5   | 4,12                 | 7,96         | 6,68          | 110,53                         | 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      | Тфтели тушеные в соусе                   | 100          | 5,98                 | 14,37        | 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         |  |  |  |
| 1/198    | Пюре из Бобовых с м/растит               | 150          | 12,99                | 6,49         | 33,36         | 242,9                          | 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 (Акч) | Компот из изюма + С витамин              | 200          | 0,35                 | 0,08         | 29,85         | 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         |  |  |  |
| PR       | 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          |  |  |  |
|          | Хлеб ржанно пшеничный                    | 30           | 2,43                 | 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          |  |  |  |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>796</b>   | <b>29,35</b>         | <b>33,93</b> | <b>113,42</b> | <b>879,22</b>                  | <b>0,76</b>   | <b>0,56</b> | <b>10,16</b> | <b>221,61</b> | <b>1,85</b>  | <b>110,14</b>  | <b>174,41</b>             | <b>480,54</b> | <b>126,35</b> | <b>8,61</b> | <b>133,23</b> | <b>20,45</b> | <b>101,46</b> |  |  |  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1351</b>  | <b>43,87</b>         | <b>47,91</b> | <b>187,01</b> | <b>1443,07</b>                 | <b>1,01</b>   | <b>0,94</b> | <b>29,85</b> | <b>389,21</b> | <b>12,21</b> | <b>2201,74</b> | <b>335,46</b>             | <b>767,82</b> | <b>209,69</b> | <b>11,9</b> | <b>350,52</b> | <b>38,02</b> | <b>541,74</b> |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 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                         | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |
| 1                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                  | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 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  |  |
| 243/75                  | Соусы отварные с томатным соусом          | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89   | 149,4                          | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00   | 22,92  | 86,24                     | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 202/30                  | Макаронные изделия отварные               | 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  |  |
| 983/Акт                 | Кисель + С витамин                        | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 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                            | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| Обед                    |   | 540          | 14,95                | 20,45 | 80,94  | 573,17                         | 0,11          | 0,12 | 16,37 | 25,72  | 8,56 | 221,42 | 143,46 | 177,66                    | 36,72  | 3,19  | 129,59 | 2,19  | 36,64  |  |
| 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        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 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          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 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  |  |
| 802/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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 свежемороженых ягод + С витамин | 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           | 2,43                 | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 33,36                | 25,27 | 109,64 | 777,95                         | 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  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1311         | 48,31                | 45,72 | 190,58 | 1351,12                        | 0,74          | 0,7  | 27,78 | 461,76 | 8,99 | 967    | 238,06 | 577,15                    | 213,78 | 11,16 | 265,21 | 19,17 | 107,58 |  |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 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      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14    | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                      | 60           | 1,64                 | 4,31  | 8,73   | 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                     | Чай с сахаром  | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 93                             | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,56  | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20    | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 505          | 18,54                | 15,23 | 66,6   | 567,04                         | 0,22          | 0,31 | 16,59 | 437,8  | 0,15 | 704,59  | 85,4  | 222,43 | 62,19  | 3,6  | 44,63  | 10,53 | 189,54 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57                      | Салат из редьки                                      | 60           | 1,05                 | 3,66  | 3,87   | 46,62                          | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93  | 25,96 | 17,64  | 12,33  | 0,7  | 70,56  | 0,03  | 1,64   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленым | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                             | 100          | 6,94                 | 13,99 | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное с маслом                           | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24  | 40,96 | 84,62  | 28,65  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348                     | Комлот из курати. + С витамин                        | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 59,96  | 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 ржено пшеничный                                 | 30           | 2,43                 | 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 776          | 18,29                | 28,51 | 98,97  | 733,83                         | 0,5           | 0,61 | 35,07 | 333,04 | 0,43 | 1476,3  | 187,3 | 313,34 | 103,68 | 5,91 | 193,76 | 14,28 | 83,85  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1281         | 36,83                | 43,74 | 165,57 | 1300,87                        | 0,72          | 0,92 | 51,66 | 770,84 | 0,58 | 2180,91 | 272,7 | 535,77 | 165,87 | 9,51 | 238,39 | 24,81 | 273,39 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 6  
 Неделя: 2

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рещ.           | Примем пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        |         |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        |        |        |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |  |              | Б                    | Ж     | У     | 7      | В1      | В2   |                                | С             | А      | Д      | К      | Са     | Р      | Мg     | Fe    | I      | Se    | F                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | Завтрак                                      | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7      | 8       | 9    | 10                             | 11            | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Печенье                                      | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64 | 260,28 | 0,05    | 0,00 | 0,00                           | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 17,4   | 54     | 12     | 1,26   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                     | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 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 рассыпчатая с маслом сливочным | 150          | 4,29                 | 3,68  | 29,84 | 159,54 | 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 |  |              | 544                  | 18,29 | 25,07 | 115,05 | 804,2   | 0,36 | 0,21                           | 1,94          | 94,93  | 0,54   | 164,57 | 68,41  | 301,74 | 45,92  | 4,39  | 76,47  | 18,79 | 24,29                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |  |              |                      |       |       |        |         |      |                                |               |        |        |        |        |        |        |       |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью     | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88  | 36,24  | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388              | Уха рыбацкая                                 | 15/200/1     | 4,85                 | 31,28 | 9,84  | 307,66 | 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 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75           | Сосиски отварные с томатным соусом           | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89  | 149,4  | 0,01    | 0,00 | 1,2                            | 0,04          | 0,00   | 0,00   | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03   | 0,00  | 0,00   | 0,00  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные                  | 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 + С витамин           | 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           | 2,43                 | 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                  | 22,33 | 51,25 | 99,24  | 923,97  | 0,25 | 0,43                           | 17,72         | 144,33 | 0,41   | 733,95 | 118,98 | 293,08 | 70,53  | 5,36  | 139,35 | 22,75 | 120,92                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |  |              | 1330                 | 40,62 | 76,32 | 214,29 | 1728,17 | 0,61 | 0,64                           | 19,68         | 239,26 | 0,95   | 898,52 | 187,39 | 594,8  | 116,45 | 9,75  | 215,82 | 41,54 | 145,21                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 7

Неделя: 2

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

| № рещ.                  | 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16    | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |       |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                       | Бутерброд с маслом, сыром                    | 60           | 9,96                 | 9,96  | 17,8   | 188,4                          | 0,04          | 0,11 | 0,11  | 27,03  | 0,23 | 32,72  | 106,11 | 128,74 | 8,05  | 0,5  | 1,04                      | 2,04  | 8,21   |  |  |  |  |  |  |  |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшеничная               | 200/5        | 8,23                 | 10,53 | 42,21  | 297,14                         | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06 | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1                      | 2,99  | 30,04  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                               | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 495          | 20,79                | 23,47 | 90,6   | 667,16                         | 0,32          | 0,47 | 1,15  | 67,92  | 0,4  | 454,49 | 351,63 | 436,64 | 91,4  | 3,26 | 55,02                     | 8,59  | 63,2   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |       |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым    | 60           | 0,54                 | 3,07  | 1,55   | 35,46                          | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00 | 75,57  | 13,26  | 15,74  | 7,6   | 0,34 | 0,24                      | 0,04  | 2,46   |  |  |  |  |  |  |  |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью          | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 84,34                          | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272/33                  | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 29,63 | 40,23  | 496,67                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8                           | 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                               | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6   | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,9    |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98     | 26     | 63,2   | 18,8  | 1,56 | 0,00                      | 12,36 | 5,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 796          | 24,61                | 39,17 | 108,55 | 912,34                         | 0,44          | 0,57 | 14,65 | 250,46 | 0,47 | 514,73 | 108,24 | 241,08 | 65    | 4,81 | 97,84                     | 17,1  | 51,61  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1291         | 45,4                 | 62,64 | 199,15 | 1579,5                         | 0,76          | 1,04 | 15,8  | 318,38 | 0,87 | 969,22 | 459,87 | 677,72 | 156,4 | 8,07 | 152,86                    | 25,69 | 114,81 |  |  |  |  |  |  |  |



**Примерное меню и пищевая Ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский И.П.**

СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 8  
Неделя: 2

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

| № реч.  | 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       | Завтрак                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| 62      | Салат из моркови с сахаром             | 60           | 0,75                 | 0,06  | 6,89   | 49,02                          | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1,152  | 0,00 | 115,2   | 15,61  | 31,68  | 21,39  | 0,41  | 2,88                      | 0,06  | 31,68  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297/75  | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100          | 7,23                 | 8,24  | 7,05   | 125,19                         | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/30  | Макаронные изделия отварные            | 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  | 14,48  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин            | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
|         | Итого за Завтрак                       | 540          | 16,28                | 13,2  | 84,88  | 545,88                         | 0,23          | 0,15 | 5,62  | 177,74 | 1,66 | 303,56  | 83,92  | 185,96 | 54,88  | 2,76  | 58,67                     | 1,98  | 84,36  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108/10  | Суп картофельный с клецками            | 200          | 2,65                 | 4,1   | 14,94  | 104,36                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/75  | Щицель из мяса с соусом                | 100          | 6,94                 | 13,99 | 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  | 38,64  | 243,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 18,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27                     | 3,63  | 14,57  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348     | Компот из кураги + С витамин           | 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 ржано пшеничный                   | 30           | 2,43                 | 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          | 24,67                | 31,64 | 123,61 | 881,95                         | 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                          | 1310         | 40,95                | 44,84 | 208,49 | 1427,83                        | 0,86          | 0,78 | 13,76 | 1626,4 | 2,26 | 1305    | 205,45 | 610,69 | 247,27 | 11,33 | 205,34                    | 19,26 | 157,75 |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № рецеп.                | 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      | Мг     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью      | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,24                          | 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   |  |  |  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                                 | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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 |  |  |  |  |  |
| 383/Акт                 | Кисель + С витамин                            | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 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  | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12  | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
|                         |   | 500          | 20,98                | 12,82 | 90,09  | 560,84                         | 0,13          | 0,23 | 24,48 | 388,51 | 8,52  | 347,29  | 108,27 | 196,89 | 53,87  | 2,18 | 146,9                     | 12,2  | 157,78 |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 58                      | Салат из редьки и моркови                     | 60           | 0,98                 | 3,05  | 3,44   | 45,12                          | 0,03          | 0,02 | 26,2  | 0,2    |       | 285,6   | 41,68  | 24,15  | 19,62  | 1,09 |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8    | 93,94                          | 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, тушеная с овощами                       | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                            | 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          | 3,06                 | 4,8   | 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  |  |  |  |  |  |
| Акт                     | Компот из свежемороженных ягод + С витамин    | 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                                | 50           | 4,05                 | 0,5   | 24,4   | 177                            | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6                       | 3     | 12,25  |  |  |  |  |  |
| Пр                      | Хлеб ржаной пшеничный                         | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98      | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00                      | 12,36 | 5,8    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
|                         |   | 806          | 23,68                | 19,75 | 89,08  | 700,73                         | 0,41          | 0,71 | 46,37 | 547,52 | 10,65 | 664,91  | 185,78 | 407,72 | 134,22 | 5,82 | 218,81                    | 26,41 | 472,93 |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1306         | 44,66                | 32,57 | 179,17 | 1261,57                        | 0,54          | 0,94 | 70,85 | 936,03 | 19,17 | 2012,21 | 294,05 | 604,61 | 188,09 | 8    | 365,71                    | 38,61 | 630,71 |  |  |  |  |  |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.**

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2  
 День: 10

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Дети 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      | Завтрак  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11           | 12          | 13            | 14            | 15            | 16            | 17          | 18                        | 19           | 20            |  |  |  |  |  |  |  |
| 338    | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 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          |  |  |  |  |  |  |  |
| 188    | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 180/30       | 10,37                | 8,01         | 59,3          | 354                            | 0,1           | 0,22        | 0,45         | 21,94        | 0,32        | 170,74        | 157,17        | 27,29         | 36,5          | 1,04        | 46,56                     | 2,86         | 38,28         |  |  |  |  |  |  |  |
| 376    | Чай с сахаром                                      | 200          | 0,07                 | 0,02         | 15            | 93                             | 0,00          | 0,01        | 0,00         | 0,3          | 0,00        | 20,58         | 4,66          | 7,18          | 3,33          | 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          |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>540</b>   | <b>13,27</b>         | <b>8,73</b>  | <b>98,74</b>  | <b>575,02</b>                  | <b>0,15</b>   | <b>0,34</b> | <b>4,45</b>  | <b>25,24</b> | <b>0,41</b> | <b>449,96</b> | <b>187,91</b> | <b>253,54</b> | <b>52,36</b>  | <b>4,04</b> | <b>49,28</b>              | <b>4,92</b>  | <b>52,67</b>  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |               |             |              |              |             |               |               |               |               |             |                           |              |               |  |  |  |  |  |  |  |
| 54     | Салат из свежлы с яблоками                         | 60           | 0,65                 | 3,7          | 6,72          | 62,34                          | 0,01          | 0,02        | 2,24         | 0,5          | 0,00        | 132,77        | 44,02         | 18,14         | 9,4           | 0,84        | 73,19                     | 0,29         | 8,27          |  |  |  |  |  |  |  |
| 113    | Суп-лапша домашняя с цыпленком зеленым             | 10/200/1     | 5,91                 | 7,46         | 14,76         | 149,86                         | 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        | 20,28         | 306,07                         | 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 + с витамином          | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 132,8                          | 0,00          | 0,00        | 0,25         | 12           | 0,00        | 39,96         | 3,46          | 1,7           | 0,11          | 0,00        | 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 ржаном пшеничный                              | 30           | 2,43                 | 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          |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>731</b>   | <b>26,13</b>         | <b>29,35</b> | <b>101,07</b> | <b>798,69</b>                  | <b>0,3</b>    | <b>0,5</b>  | <b>17,44</b> | <b>42,59</b> | <b>0,33</b> | <b>942,8</b>  | <b>163,06</b> | <b>303,66</b> | <b>77,29</b>  | <b>5,04</b> | <b>134,8</b>              | <b>18,87</b> | <b>192,14</b> |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Итого за день</b>                               | <b>1271</b>  | <b>39,4</b>          | <b>38,08</b> | <b>199,81</b> | <b>1373,71</b>                 | <b>0,45</b>   | <b>0,84</b> | <b>21,89</b> | <b>67,83</b> | <b>0,74</b> | <b>392,76</b> | <b>350,97</b> | <b>557,2</b>  | <b>129,65</b> | <b>9,08</b> | <b>184,08</b>             | <b>23,79</b> | <b>244,81</b> |  |  |  |  |  |  |  |