

рждаю:



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

С. Волынец

[Signature]

М.А. Александров

« 02 »

10

20 23 год.

Родительский комитет

Нижкутина

« 02 »

10

20 23 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся  
школьников, мобилизованных родителей  
общеобразовательных учреждений  
Красноармейского района  
Самарской области**

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники, мобилизованных родителей

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
Биточки 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
Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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
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>за Завтрак</b>	<b>614</b>	<b>21,24</b>	<b>27,64</b>	<b>95,24</b>	<b>758,68</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>5,74</b>	<b>99,31</b>	<b>0,55</b>	<b>464,21</b>	<b>132,88</b>	<b>264,53</b>	<b>113,87</b>	<b>6,21</b>	<b>171,63</b>	<b>5,42</b>	<b>50,15</b>
<b>Витаминизация</b>																		
Сок фруктовый	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
<b>за Витаминизация</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>за день</b>	<b>814</b>	<b>22,24</b>	<b>27,64</b>	<b>115,44</b>	<b>844,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>9,74</b>	<b>99,31</b>	<b>0,55</b>	<b>464,21</b>	<b>146,88</b>	<b>278,53</b>	<b>121,87</b>	<b>6,81</b>	<b>171,63</b>	<b>5,42</b>	<b>50,15</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники, мобилизованных родителей

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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
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	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,8	10,51	43,83	309,11	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	
Какао с молоком	200	2,56	2,2	12,59	81,2	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	
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>	<b>555</b>	<b>23,22</b>	<b>20,01</b>	<b>76,36</b>	<b>585,46</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>1,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,83</b>	<b>521,22</b>	<b>285,69</b>	<b>433,13</b>	<b>100,58</b>	<b>4,19</b>	<b>65,2</b>	<b>33,36</b>	<b>100,21</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>23,22</b>	<b>20,01</b>	<b>76,36</b>	<b>585,46</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>1,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,83</b>	<b>521,22</b>	<b>285,69</b>	<b>433,13</b>	<b>100,58</b>	<b>4,19</b>	<b>65,2</b>	<b>33,36</b>	<b>100,21</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники, мобилизованных родителей

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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	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	
Котлеты рыбные с соусом	100	5,41	3,98	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44	
Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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	
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	
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>	<b>625</b>	<b>14,25</b>	<b>13,41</b>	<b>82,92</b>	<b>595,76</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>26,27</b>	<b>302,52</b>	<b>5,63</b>	<b>050,91</b>	<b>127,17</b>	<b>233,33</b>	<b>76,87</b>	<b>3,6</b>	<b>188,41</b>	<b>15,94</b>	<b>264,33</b>	
<b>Витаминизация</b>																			
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	
<b>Итого за Витаминизация</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0,00</b>	<b>230,74</b>	<b>14,08</b>	<b>9,57</b>	<b>7,83</b>	<b>1,91</b>	<b>1,76</b>	<b>0,26</b>	<b>7,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>725</b>	<b>14,65</b>	<b>13,81</b>	<b>92,72</b>	<b>642,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>30,27</b>	<b>305,52</b>	<b>5,63</b>	<b>281,61</b>	<b>141,25</b>	<b>242,9</b>	<b>84,7</b>	<b>5,51</b>	<b>190,17</b>	<b>16,2</b>	<b>271,37</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники, мобилизованных родителей

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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61	
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	
Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	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	
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	
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>610</b>	<b>16,89</b>	<b>25,34</b>	<b>91,28</b>	<b>666,51</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>19,46</b>	<b>925,16</b>	<b>8,56</b>	<b>190,35</b>	<b>107,25</b>	<b>189,82</b>	<b>47</b>	<b>2,99</b>	<b>93,41</b>	<b>1,93</b>	<b>54,22</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>16,89</b>	<b>25,34</b>	<b>91,28</b>	<b>666,51</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>19,46</b>	<b>925,16</b>	<b>8,56</b>	<b>190,35</b>	<b>107,25</b>	<b>189,82</b>	<b>47</b>	<b>2,99</b>	<b>93,41</b>	<b>1,93</b>	<b>54,22</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: школьники, мобилизованных родителей

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00	
Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	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	
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	
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>	<b>595</b>	<b>22,89</b>	<b>20,74</b>	<b>76,99</b>	<b>676,41</b>	<b>0,21</b>	<b>0,31</b>	<b>14,69</b>	<b>464,8</b>	<b>0,15</b>	<b>978,55</b>	<b>77,8</b>	<b>229,23</b>	<b>67,19</b>	<b>3,88</b>	<b>44,63</b>	<b>10,93</b>	<b>189,54</b>	
<b>Витаминизация</b>																			
Сок фруктовый	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	
<b>Итого за Витаминизация</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>795</b>	<b>23,89</b>	<b>20,74</b>	<b>97,19</b>	<b>761,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>18,69</b>	<b>464,8</b>	<b>0,15</b>	<b>978,55</b>	<b>91,8</b>	<b>243,23</b>	<b>75,19</b>	<b>4,48</b>	<b>44,63</b>	<b>10,93</b>	<b>189,54</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьники, мобилизованных родителей

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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	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	
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	
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	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	
Компот из кураги. + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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	
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>610</b>	<b>18,07</b>	<b>19,66</b>	<b>115,48</b>	<b>804,44</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>6,88</b>	<b>164,17</b>	<b>0,19</b>	<b>549,04</b>	<b>117,36</b>	<b>291,87</b>	<b>61,07</b>	<b>3,74</b>	<b>79,57</b>	<b>19,11</b>	<b>33,83</b>	
<b>Витаминизация</b>																			
Сок фруктовый	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	
<b>Итого за Витаминизация</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>20,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>19,07</b>	<b>19,66</b>	<b>135,68</b>	<b>889,24</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>10,88</b>	<b>164,17</b>	<b>0,19</b>	<b>549,04</b>	<b>131,36</b>	<b>305,87</b>	<b>69,07</b>	<b>4,34</b>	<b>79,57</b>	<b>19,11</b>	<b>33,83</b>	







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

День: 8  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: школьники, мобилизованных родителей

№ п/п	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
2	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
11	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	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
7	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
Р	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		594	26,5	14,4	90,86	661,01	0,15	0,26	6,21	415,04	0,47	358,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6
<b>Витаминизация</b>																			
8	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
Итого за Витаминизация		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
Итого за день		694	26,9	14,8	100,66	708,01	0,17	0,28	10,21	418,04	0,47	589,45	82,86	229,29	78,53	4,86	114,8	8,39	189,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьники, мобилизованных родителей

№ п/п	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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Р	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
Р	Залеканка 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	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28
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
Р	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	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43
Итого за день		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,66	50,43

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: школьники, мобилизованных родителей

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
5	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	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
AK	Птица тушеная в соусе	100	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
1	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,39	4,25	37,28	255,52	0,18	0,02	0,00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
6	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
P	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>		625	20,57	15,18	87,9	699,04	0,31	0,3	16,46	246,99	0,23	525,73	110,37	295,25	83,75	4,23	155,78	19,29	184,78
<b>Витаминизация</b>																			
9	Сок фруктовый	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
<b>Итого за Витаминизация</b>		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
<b>Итого за день</b>		825	21,57	15,18	108,1	783,84	0,33	0,3	20,46	246,99	0,23	525,73	124,37	309,25	91,75	4,83	155,78	19,29	184,78