

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

/И.А. Ларионова /

« 01 » апреля 2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Тенировка

Евгений А. В. / *Евгений А. В.* /

« 01 » апреля 2022 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ с. Тенировка

« 01 » апреля 2022 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, витаминизации
для учащихся (индивидуально)
общеобразовательных учреждений
Пестравского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	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																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	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
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
171	Каша из риса и пшена с м.р.	150	2,23	3,35	16,09	106,78	0,05	0,01	0,00	0,26	0,00	33,75	7,36	43,29	15,05	0,45	35,89	0,34	8,13
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		540	12,11	24,55	76,67	579,46	0,29	0,07	8,03	0,32	0,01	176,14	61,85	177,26	45,44	3,34	73,38	1,22	25,76
Итого за день		540	12,11	24,55	76,67	579,46	0,29	0,07	8,03	0,32	0,01	176,14	61,85	177,26	45,44	3,34	73,38	1,22	25,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Индивидуальное

№ 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																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	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
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/171	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
377	Чай с лимоном б/с	200/3,5	0,22	0,05	0,16	2,02	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,73	0,00	0,01	1,36
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		544	18,81	18,12	65,84	501,73	0,24	0,14	4,42	27,68	0,37	377,44	116,43	286,61	71,27	5,4	181,25	44,28	115,2
Итого за день		544	18,81	18,12	65,84	501,73	0,24	0,14	4,42	27,68	0,37	377,44	116,43	286,61	71,27	5,4	181,25	44,28	115,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Индивидуальное

№ 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																			
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0,00	0,00	84,39	22,3	30,64	7,45	0,46	71,93	0,26	15,82
259	Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		490	14,76	19,69	68,7	515,36	0,24	0,15	14,33	24,36	1,5	868,94	73,61	212,86	58,32	3,2	132,2	6,28	188,84
Итого за день		490	14,76	19,69	68,7	515,36	0,24	0,15	14,33	24,36	1,5	868,94	73,61	212,86	58,32	3,2	132,2	6,28	188,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	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																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	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
90/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	221,5	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37
83/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		540	26,04	19,67	89,69	644,2	0,51	0,16	19,44	29,15	8,4	727,21	181,87	329,94	99,9	6,35	95,99	13,95	141,27
Итого за день		540	26,04	19,67	89,69	644,2	0,51	0,16	19,44	29,15	8,4	727,21	181,87	329,94	99,9	6,35	95,99	13,95	141,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	P	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																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		540	13,5	14,19	65,94	449,07	0,34	0,14	16,22	47,95	5,41	757,44	162,29	219,03	73,64	3,89	102,45	5,5	240,99
Итого за день		540	13,5	14,19	65,94	449,07	0,34	0,14	16,22	47,95	5,41	757,44	162,29	219,03	73,64	3,89	102,45	5,5	240,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Индивидуальное

№ 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	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
171	Каша геркулесовая с изюмом	200	3,89	6,82	20,34	158,3	0,11	0,03	0,00	0,11	0,3	111,17	22,67	98,6	38,42	1,15	54,56	8,41	19,24
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		540	6,64	7,98	79,67	417,5	0,18	0,05	17,29	9,41	8,7	364,98	81,26	135,23	57,15	3,95	56,5	8,7	31,78
Итого за день		540	6,64	7,98	79,67	417,5	0,18	0,05	17,29	9,41	8,7	364,98	81,26	135,23	57,15	3,95	56,5	8,7	31,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	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																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	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
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
171	Каша пшенная с маслом растительным	150	6,8	5,56	39,19	234	0,25	0,00	0,00	0,02		0,00	22,92	142,43	50,16	1,67			
377	Чай с лимоном б/с	200/3,5	0,22	0,05	0,16	2,02	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,59	7,85	4,19	0,73	0,00	0,01	1,36
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		544	17,93	25,47	73,42	591,29	0,58	0,06	6,22	1,45	0,35	45,1	92,87	281,65	83,29	4,87	1,04	0,04	11,65
Итого за день		544	17,93	25,47	73,42	591,29	0,58	0,06	6,22	1,45	0,35	45,1	92,87	281,65	83,29	4,87	1,04	0,04	11,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	P	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																			
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/171	Каша перловая с маслом раст.	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		540	13,37	23,56	83,26	598,74	0,34	0,09	4,04	132,91	0,00	201,05	92,67	225,98	41,58	2,91	90,95	11,64	22
Итого за день		540	13,37	23,56	83,26	598,74	0,34	0,09	4,04	132,91	0,00	201,05	92,67	225,98	41,58	2,91	90,95	11,64	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	P	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																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
291	Плов с отварным мясом птицы	200	12,7	18,1	37,72	364,58	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
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		490	16,99	22,12	82,66	597,68	0,2	0,09	10,02	305,17	0,00	211,36	57,33	221,77	62,15	2,86	109,05	5,75	142,81
Итого за день		490	16,99	22,12	82,66	597,68	0,2	0,09	10,02	305,17	0,00	211,36	57,33	221,77	62,15	2,86	109,05	5,75	142,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Индивидуальное

№ 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	Ca	P	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																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	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
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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
	Хлебцы овсяные	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		540	15,6	24	70,98	575,32	0,44	0,18	3,68	1,55	0,03	322,57	91,73	251,7	110,08	5,92	129,29	3,12	31,17
Итого за день		540	15,6	24	70,98	575,32	0,44	0,18	3,68	1,55	0,03	322,57	91,73	251,7	110,08	5,92	129,29	3,12	31,17