



«Департамент питания Южный»

А. А. Ларионова /

2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

Султанов

Султанов А. В.

« 30 »

2022 год.

Родительский комитет _____

150410 Ш. с. Темновка

« 30 »

2022 год.

**Примерное двухнедельное индивидуальное меню
рациона питания для учащихся
общеобразовательных учреждений
Пестравского района
Самарской области**

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

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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																			
ПР	Печенье..	36	2,63	4,13	26,04	152,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	31,5	7	0,74	0,00	0,00	0,00
243/754	Сосиски отварные с соусом,	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	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
303/АН	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	4,27	22,88	150,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,11	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	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		516	17,71	22,81	86,45	621,88	0,25	0,07	5,2	0,57	0,00	138,89	66,57	272,95	114,94	5,57	54,08	2,21	8,91
Итого за день		516	17,71	22,81	86,45	621,88	0,25	0,07	5,2	0,57	0,00	138,89	66,57	272,95	114,94	5,57	54,08	2,21	8,91

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

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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																			
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 рассыпчатая с растительным маслом.	150	6,06	3,64	36,63	203,52	0,13	0,05	0,00	0,00	0,00	112,32	23,94	141,9	30,89	2,43	35,21	36,59	0,00
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	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	18,32	18,05	90,42	597,83	0,23	0,14	23,86	30,29	2,1	373,01	111,96	273,08	66,81	4,76	181,25	42,28	113,84
Итого за день		540	18,32	18,05	90,42	597,83	0,23	0,14	23,86	30,29	2,1	373,01	111,96	273,08	66,81	4,76	181,25	42,28	113,84

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

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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	Вафли*	27	0,92	8,15	17,47	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00
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
312	Пюре картофельное без молока с м/р	150	2,44	5,51	18,98	135,27	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,78	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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
	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		511	12,6	21,06	78,89	563,79	0,28	0,14	12,09	5,72	5,76	753,46	152,64	190,22	62,98	3,27	102,29	5,48	240,71
Итого за день		511	12,6	21,06	78,89	563,79	0,28	0,14	12,09	5,72	5,76	753,46	152,64	190,22	62,98	3,27	102,29	5,48	240,71

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

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ 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	І	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	66,07	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
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
202/308	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
83/Ак1	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	16,18	22,93	100,03	663,33	0,4	0,07	19,3	12,21	8,4	200,43	135,23	183,7	41,03	3,89	58,86	0,36	40,32
Итого за день		540	16,18	22,93	100,03	663,33	0,4	0,07	19,3	12,21	8,4	200,43	135,23	183,7	41,03	3,89	58,86	0,36	40,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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																			
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
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
125	Картофель отварной	150	2,98	3,81	22,93	137,93	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
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	16,56	18	62,06	476,57	0,3	0,17	18,65	81,54	0,07	857,04	63,93	228,97	68,14	4,11	96,72	6,04	149,75
Итого за день		540	16,56	18	62,06	476,57	0,3	0,17	18,65	81,54	0,07	857,04	63,93	228,97	68,14	4,11	96,72	6,04	149,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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																			
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	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 с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	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	15,1	18,4	85,25	567,42	0,15	0,05	24,08	161,5	2,08	198,08	63,28	193,99	54,2	3,23	57,6	0,06	46,01
Итого за день		540	15,1	18,4	85,25	567,42	0,15	0,05	24,08	161,5	2,08	198,08	63,28	193,99	54,2	3,23	57,6	0,06	46,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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																			
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
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 *	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		500	13,8	24,6	63,18	520,55	0,42	0,17	16,6	243,14	0,00	703,79	51,81	220,13	55,29	3,92	50,34	2,23	54,94
Итого за день		500	13,8	24,6	63,18	520,55	0,42	0,17	16,6	243,14	0,00	703,79	51,81	220,13	55,29	3,92	50,34	2,23	54,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	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																			
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
291	Плов с цыпленком	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
83/Ак	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 *	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,8	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		500	16,98	24,46	96,71	674,9	0,15	0,09	19,86	267,66	8,4	180,99	101,28	211,19	61,44	2,64	108,88	5,66	144,56
Итого за день		500	16,98	24,46	96,71	674,9	0,15	0,09	19,86	267,66	8,4	180,99	101,28	211,19	61,44	2,64	108,88	5,66	144,56

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

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
312	Пюре картофельное без молока с м/р	150	2,44	5,51	18,98	135,27	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,78	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	15,64	15,55	59,86	442,04	0,26	0,17	16,43	667,36	0,12	1006,95	80,23	272,46	92,01	3,53	230,85	9,1	440,62
Итого за день		540	15,64	15,55	59,86	442,04	0,26	0,17	16,43	667,36	0,12	1006,95	80,23	272,46	92,01	3,53	230,85	9,1	440,62

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

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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																			
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
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
303/АК	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	4,27	22,88	150,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,11	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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
	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	17,75	19,23	62,05	492,41	0,24	0,16	4,44	24,24	0,35	398,62	100,89	248,79	113,88	5,45	164,95	8,17	127,5
Итого за день		544	17,75	19,23	62,05	492,41	0,24	0,16	4,44	24,24	0,35	398,62	100,89	248,79	113,88	5,45	164,95	8,17	127,5