

Утверждено:

Директор

ООО "Клинический центр "Здоровье и сыт"



Л.Ю. Волошкин /

« 01 » марта 2022 г.

Согласовано:

Директор школы

« 01 » марта 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 01 » марта 2022 г.



И.В. Киселева

## Примерное двухнедельное меню

### рациона питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений

Самарской области  
Кинельского района



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

День: 1  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: 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	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							
<b>Завтрак</b>																										
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,13	7,28	39,03	250,16	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	108,94	43,31	170,67	40,14	0,88	46,26	2,82	35,52							
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	71,21	110,51	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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>																										
		503	14,77	15,58	79,22	516,2	0,18	0,39	1,28	74,03	0,16	108,18	156,81	396,26	74,81	2,25	55,14	6,38	69,09							
<b>Обед</b>																										
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							
88	Ши из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,03	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93							
278	Тертели 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							
02/30	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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	27,47	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							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	19,37	30,64	113,04	805,47	0,37	0,44	18,76	183,48	0,41	548,91	30,21	260,4	62,7	5,36	152,63	15,65	57,72							
<b>Итого за День</b>																										
		1279	34,14	46,22	192,26	1321,67	0,55	0,83	20,04	257,51	0,57	957,11	187,1	656,66	137,51	7,61	207,77	22,03	126,81							



Исполнительный директор ООО «КДП "ЗДОРОВ И СЫТ" /К.Ю.Волошкин/

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Se	F								
<b>Завтрак</b>																											
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25							
43/75	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	0,00							
103/Ак	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	19,61	14,13	99,83	65,63	2,25	0,78	0,00	0,01	1,36							
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	0,00	0,01	1,36							
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	19,12							
<b>Итого за Завтрак</b>		504	14,39	24,72	57,75	511,16	0,17	0,21	1,76	42,38	0,67	84,66	61,05	222,53	88,61	4,52	72,77	4,43	19,12								
<b>Обед</b>																											
54	Салат из свежкл с яблоками	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0,00	30,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13								
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	19,03	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33								
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	26,71	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33								
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	33,24	0,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94								
389	Соус дрожжевой	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								
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	1,17	9,27	4,35								
<b>Итого за Обед</b>		771	18,52	26,85	95,69	697,64	0,51	0,56	22,43	180,08	0,4	111,14	61,1	292,79	84,89	5,62	102,82	12,83	91,43								
<b>Итого за День</b>		1275	32,89	51,57	153,44	1208,8	0,68	0,77	24,19	222,46	1,07	295,72	120,72	515,32	173,5	10,14	175,59	17,26	110,55								

Доктор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 И.К.Ю.Волошко/  
 "01" марта 2022 г.



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

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весенне-летний  
 Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
<b>Завтрак</b>																										
ПР	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	222,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	0,00	0,00						
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	73,6	58,3	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5	8,8						
Акт	Напиток шоколадный	200	2,03	1,88	19,28	102,16	0,02	0,06	27,46	6,6	0,00	60,59	148,9	39,15	6,09	2,46	3,96	0,88	8,8	9,8						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	58,1						
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		500	21,05	17,92	143,15	823,98	0,2	0,41	27,91	32,47	0,55	271,48	37,7	331,65	58,45	5,05	52,24	6,82	58,1	1,64						
<b>Обед</b>																										
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	22,38						
99	Суп из овощей со сметаной, зеленью на бульоне	250/5/1	1,93	5,95	10,47	109,1	0,07	0,05	9,49	210,22	0,00	27,7	32,09	50,63	20,62	0,8	74,31	1,98	22,38	65,55						
90/Ак	Груда картофеля тушеная в соусе	50/50	12,26	1,99	3,66	81,7	0,05	0,04	1,28	4,54	0,00	48,9	13,2	93,9	46,63	0,87	38,25	11,41	23,06	0,1						
302	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	2,96	23,1	134,35	0,08	0,03	0,00	10,8	0,05	71,78	20,39	91,19	19,7	1,57	70,4	23,06	0,1	30,87						
3 (Ак)	Компот из яблок + С	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	03,3	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	7,35	4,35						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	132,24						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	190,34						
<b>Итого за Обед</b>		826	25,04	15,47	100,16	646,27	0,37	0,46	15,81	269,42	1,88	62,0	24,1	357,89	122,31	5,97	184,19	47,63	132,24	190,34						
<b>Итого за День</b>		1326	46,09	33,39	243,31	1470,25	0,57	0,87	43,72	301,89	2,43	033,4	61,9	689,54	180,76	11,02	236,43	54,45	190,34	190,34						

с-рждано  
директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю. Волошко/

"01" марта 2022 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.  
День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																										
37	Салат картофельный с соевыми орехами	60	1,01	3,15	5,51	54,43	0,04	0,03	7,9	132,52	0,00	88,24	17,64	27,06	11,87	0,44	1,75	0,1	12,8							
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							
02/30	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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							
В3/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							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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>																										
		540	17,96	17,64	88,59	584,96	0,17	0,19	22,39	179,16	8,56	871,2	02,31	172,81	35,76	2,57	94,39	7,54	146,61							
<b>Обед</b>																										
39	Салат овощной с кукурузой и поджаркой	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	14,81	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,25	2,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36							
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							
198	Горох отварной	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,69	6,39	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5							
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,69	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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>																										
		777	29,95	23,85	106,24	759,25	0,58	0,54	15,13	525,37	0,42	074,12	26,61	417,19	129,55	7,79	205,06	26,35	165,99							
<b>Итого за День</b>																										
		1317	47,91	41,49	194,83	1344,21	0,75	0,73	37,52	704,53	8,98	445,28	91	590	165,31	10,36	299,45	33,89	312,6							

"01" марта 2022 г.



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

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	24,74	3,66	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								
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	33,24	0,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94								
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								
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	14,02	22,92	69,02	535,14	0,44	0,28	16,79	19,79	0,16	26,21	34,14	220,93	59,81	4,38	65,33	2,91	66,48								
Обед																											
70	Огулец порционно	25	0,2	0,03	0,4	2,67	0,01	0,01	1,25	0,01	0,00	35,25	5,75	6	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00								
103	Сул картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,02	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18								
291	Плов с отварным мясом	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	80,93	1,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76								
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								
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		736	20,86	21,8	117,94	751,21	0,26	0,48	11,69	475,07	0,33	708,6	30,84	289,79	85,14	4,03	184,32	16,99	179,64								
Итого за День		1276	34,88	44,72	186,96	1286,35	0,7	0,76	28,48	494,86	0,49	534,9	265	510,72	144,95	8,41	249,65	19,9	246,12								

"01" марта 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: 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							
<b>Завтрак</b>																										
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25						
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	0,34	61,6	256,78	77,14	0,00	1,89	48	16,23	43,9						
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	0,00	4,8						
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	0,00	1,28	2,4	9,8						
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		505	12,92	16,42	96,14	584,04	0,25	0,33	13,54	63	8,72	43,13	15,9	285,39	82,96	2,45	0,00	49,28	18,72	58,75						
<b>Обед</b>																										
Пр	Печенье	40	3	4,72	29,76	174,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,6	36	8	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00						
87	Суп картофельный с рыбными консервами с	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	44,2	34,88	77,17	23,24	0,72	0,00	62,85	0,29	117,11						
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	0,00	36,79	0,78	14,81						
03/Ак	Каша гречневая вяз	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	19,6	14,13	99,83	65,63	2,25	0,00	71,49	1,93	7,71						
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	0,00	0,7	0,1	2,82						
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,00	0,96	1,8	7,35						
Пр	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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>																										
		766	48,52	30,71	130,42	891,08	0,49	0,51	9,73	271,14	2,33	70,7	415,1	365,57	126,66	7,18	0,00	172,79	14,17	154,15						
<b>Итого за День</b>																										
		1271	61,44	47,13	226,56	1475,12	0,74	0,84	23,27	334,14	11,05	105,0	8	31,0	165,0	9,63	0,00	222,07	32,89	212,9						



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

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 7-11 лет

№ 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	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			
<b>Завтрак</b>																							
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	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	0,03	10,29			
02/30	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	0,04	14,46			
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	0,01	1,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	0,96	7,35			
<b>Итого за Завтрак</b>																							
		544	16,54	23,54	80,17	595,45	0,37	0,16	6,22	20,43	0,51	30,18	92,01	181,84	35,25	3,96	56,72	1,88	1,88	33,46			
<b>Обед</b>																							
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,06	1,4	35,18	0,01	0,01	1,33	1,46	0,00	69,95	12,29	14,74	7,02	0,32	0,24	0,04	0,04	2,46			
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	148,03	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	3,66	13,93			
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	0,34	46,65			
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	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	0,96	7,35			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	0,00	0,00	4,35			
<b>Итого за Обед</b>																							
		726	17,54	29,01	76,11	626,06	0,49	0,52	27,44	168,1	0,33	017,6	11,4	289,92	77,89	5,08	109,69	15,11	15,11	74,74			
<b>Итого за День</b>																							
		1270	34,08	52,55	156,28	1221,51	0,86	0,68	33,66	188,53	0,84	147,7	203,4	471,76	113,14	9,04	166,41	16,99	16,99	108,2			





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность в (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						
<b>Завтрак</b>																										
ПР	Вафли	27	0,92	8,15	17,47	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00						
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,75	0,07	0,17	0,65	30	0,07	98,44	40,37	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32							
379	Кофейный напиток с Хлеб пшеничный	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	83,81	11,61	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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>																										
		512	14,09	19,04	106,81	663,7	0,18	0,39	1,17	43,29	0,16	110,1	66,1	306,81	74,75	2,23	54,66	5,8	71,27							
<b>Обед</b>																										
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	27,11	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67							
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	13,4	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58							
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							
171	Каша перловая с маслом	150	2,91	3,52	20,16	120,44	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,47	16,95	95,02	11,77	0,56	52,8	10,99	0,12							
18 (АК)	Компот из изюма + С	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	03,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	18,08	26,67	110,76	752,1	0,47	0,47	10,06	296,08	1,9	20,41	11,9	329,25	72,07	4,92	165,69	23,04	87,27							
<b>Итого за День</b>																										
		1283	32,17	45,71	217,57	1415,8	0,65	0,86	11,23	339,37	2,06	130,6	78,04	636,06	146,82	7,15	220,35	28,84	158,54							

серждано  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/

"01" марта 2022 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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>																												
52	Салат из свежеслы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,45	56,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03									
291	Плов с отварным мясом	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	80,98	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									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	16,67	22,49	86,27	614,17	0,13	0,23	7,61	262,53	0,12	176,24	99,0	205,95	57,58	2,67	184,08	8,47	161									
<b>Обед</b>																												
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	53,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74									
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	34,82	3,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39									
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	66,83	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55									
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	33,24	0,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94									
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									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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>		827	20,05	16,5	110,1	669,57	0,35	0,57	37,46	556,64	8,92	590,1	82,6	365,65	116,04	6,28	237,71	22,41	479,12									
<b>Итого за День</b>		1327	36,73	38,99	196,37	1283,74	0,48	0,8	45,07	819,17	9,04	966,3	191,74	571,6	173,62	8,95	421,79	30,88	640,12									

сержданю  
Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
/К.Ю.Волошко/

"01" марта 2022 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 7-11 лет

№ рец.	Продукты, 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	А	Se	F							
<b>Завтрак</b>																										
1	Салат Столовой	60	0,88	6,13	4,52	76,77	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,91	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
	Копченый из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,71	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23							
	Булочка гречневая вага	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	19,61	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71							
	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							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	14,93	23,61	66,36	550,63	0,42	0,27	4,37	230,23	0,19	81,8	7,56	52,23	3,38	4,99	110,44	4,38	40,02							
<b>Обед</b>																										
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	14,81	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21							
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,04	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52							
43/75	Соуски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00							
304	Рис отварной	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88							
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							
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,51	58,71	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17	69,31							
<b>Итого за День</b>		1311	35,31	50,42	185,59	1350,49	0,71	0,69	13,17	717,66	0,59	916,32	15,3	565,5	190,59	9,98	327,78	17,55	109,33							