

Утверждаю:

Директор ООО «ККЦ ЗАПАД»
И.В. Юдина /

« 01 » мая



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

« _____ » _____ 20 ____ год.

Родительский комитет _____

« _____ » _____ 20 ____ год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, для учащихся индивидуально
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Большеглушицкого района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

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	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																			
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
268/АК	Биточки 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 Б/с	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
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		544	18,45	23,5	83,75	612,2	0,52	0,23	104,97	95,79	0,45	482,95	66,76	330,05	157,18	8,05	130,54	4,38	33,03
Итого за день		544	18,45	23,5	83,75	612,2	0,52	0,23	104,97	95,79	0,45	482,95	66,76	330,05	157,18	8,05	130,54	4,38	33,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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																			
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
	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	7,57	9,49	26,31	222,2	0,23	0,15	1,3	0,05		146	143,56	232,54	69,5	0,84			
	Какао с молоком без сахара	200	4,68	5,15	7,61	94,6	0,06	0,23	1,95	0,05		219	181,1	148,1	24,82	0,39			
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		500	21,83	21,94	52,74	499,3	0,36	0,62	91,25	93,7	2,64	434,72	360,9	517,66	108,58	3,7	10,56	16,21	29,04
Итого за день		500	21,83	21,94	52,74	499,3	0,36	0,62	91,25	93,7	2,64	434,72	360,9	517,66	108,58	3,7	10,56	16,21	29,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

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	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																			
47/Акт	Салат из квашеной капусты б/с	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
234	Котлеты рыбные с маслом	50/3	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
143/330	Рагу овощное	150	2,53	15,69	12,3	202,86	0,1	0,08	14,61	641,9	0,00	488,56	53,66	82,72	34,68	1,16	5,89	3,78	38,96
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	9,9	16,48	8,8	1,64			
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		503	11,25	23,23	47,6	445,58	0,25	0,14	118,83	723,92	5,41	722,63	116,01	235,35	82,29	4,99	71,28	9,1	249,04
Итого за день		503	11,25	23,23	47,6	445,58	0,25	0,14	118,83	723,92	5,41	722,63	116,01	235,35	82,29	4,99	71,28	9,1	249,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

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	0,85	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
243/759	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
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	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
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		540	14,65	20,54	81,15	572,33	0,12	0,03	91,73	31,72	0,07	193,52	142,42	198,42	42	4,03	128,63	0,39	24,49
Итого за день		540	14,65	20,54	81,15	572,33	0,12	0,03	91,73	31,72	0,07	193,52	142,42	198,42	42	4,03	128,63	0,39	24,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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																			
75	Икра морковная б/с	60	1,01	4,56	6,03	69,2	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
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
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	9,9	16,48	8,8	1,64			
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		500	16,4	15,56	42,78	380,88	0,23	0,18	105,96	337,62	0,00	742,8	72,71	248,69	80,73	5,22	80,76	7,62	204,9
Итого за день		500	16,4	15,56	42,78	380,88	0,23	0,18	105,96	337,62	0,00	742,8	72,71	248,69	80,73	5,22	80,76	7,62	204,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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	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																			
47/АК	Салат из квашеной капусты б/с	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
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	169,54	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
48 (АК)	Компот из изюма б/с	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	0,00	5,23	0,00		0,00	16,42	25,82	8,42	0,66			
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		540	14,01	21,1	88,72	600,51	0,36	0,12	109,43	93,54	0,1	209,98	81,76	301,16	50,46	4,18	75,67	17,01	17,22
Итого за день		540	14,01	21,1	88,72	600,51	0,36	0,12	109,43	93,54	0,1	209,98	81,76	301,16	50,46	4,18	75,67	17,01	17,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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																			
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшениная б/сахара	200/5	8,14	6,89	36,01	238,2	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,77	181,61	48,48	1,3	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком б/с	200	3,94	3,86	5,17	70,37	0,08	0,16	1,3	0,12	0,00	208,63	125,63	118,49	32,49	1,02	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		505	21,44	16,67	79,26	554,51	0,4	0,47	89,88	58,92	0,39	470,5	425,48	449,9	100,66	3,99	46,38	7,94	39,84
Итого за день		505	21,44	16,67	79,26	554,51	0,4	0,47	89,88	58,92	0,39	470,5	425,48	449,9	100,66	3,99	46,38	7,94	39,84

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																			
63	Салат из моркови (припуц.) и кураги б/с	60	0,92	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
297/759	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			
202/309	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
377	Чай с лимоном Б/с	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
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	13,4	88	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		554	15,85	13,28	75,69	481,88	0,23	0,07	93,93	154,61	0,42	251,73	76,26	198,49	60,43	4,02	57,52	0,11	46,62
Итого за день		554	15,85	13,28	75,69	481,88	0,23	0,07	93,93	154,61	0,42	251,73	76,26	198,49	60,43	4,02	57,52	0,11	46,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

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																			
Акт	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
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
Акт	Напиток фруктовый б/с	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00		0,00	7,42	4,77	4,23	0,37			
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		490	19,67	14,53	77,53	522,61	0,16	0,11	104,47	477,6	0,00	304,89	59,74	222,05	62,52	3,29	145,57	5,75	152,49
Итого за день		490	19,67	14,53	77,53	522,61	0,16	0,11	104,47	477,6	0,00	304,89	59,74	222,05	62,52	3,29	145,57	5,75	152,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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)			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																			
ПР	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	8,9	40,3	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 со сметаной б/сахара	180/30	10,52	12,03	40,66	309,31	0,09	0,15	0,2	32,8	0,32	85,63	85,08	164,25	28,65	1	46,83	2,06	32,27
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	9,9	16,48	8,8	1,64			
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	0,04	0,00	88	0,00		0,00	7,2	36,8	8	1,16			
Итого за Завтрак		550	13,28	12,93	68,04	437,89	0,15	0,17	92,4	35,8	0,32	316,37	116,26	227,1	53,28	5,71	48,59	2,32	39,31
Итого за день		550	13,28	12,93	68,04	437,89	0,15	0,17	92,4	35,8	0,32	316,37	116,26	227,1	53,28	5,71	48,59	2,32	39,31