

Утверждаю:

Директор

ООО "КДН "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"

К.Ю. Соснова /

« 01 »

декабря

2024 г.

Согласовано:
Директор школы

« 15 » ноября 2024 г.

Согласовано:
Родительский комитет

« 19 » ноября 2024 г.

Примерное десятидневное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений

Самарской области
Кинельского Района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 1-4 класс

День: 3
Неделя: 1

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	4	5	6	6														
Завтрак																						
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	89,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04				
181	Каша молочная манная с мисливачьям	200/5	5,75	6,27	30,23	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18				
362	Каша с молоком	200	4,08	3,64	17,56	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				
19	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8					
	Итого за Завтрак	505	16,95	17,11	67,75	0,16	0,62	1,04	133,67	2,83	434,19	271,01	330,48	56,05	3,08	62,88	22,17	86,24				
Витаминизация																						
388	Напиток из плодов шиповника + С витами	200	0,68	0,28	20,76	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за Витаминизация	200	0,68	0,28	20,76	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	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				
355	Солянка по домашнему	10/10/200	3,67	8,33	6,52	0,08	0,04	4,95	1,01	0,00	181,58	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95	0,16	14,24				
276	Тефтели тушеные в соусе	100	5,86	14,37	10,68	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31				
189	Пюре из бобовых с мисливачьям	150	11,01	6,49	33,36	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,29	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21				
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,08	25,18	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				
19	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	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				
19	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	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	791	26,79	34,3	108,58	0,8	0,56	10,15	218,4	1,85	1081,2	169,91	459,25	124,32	8,56	132,44	20,44	103,06				
	Итого за день	1495	44,42	51,69	197,1	1,436	1,21	141,19	438,77	4,68	1520,0	453,32	793,14	183,58	11,96	195,32	42,61	191,3				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 1-4 класс

№ 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	D	K	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																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	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
289	Рыб. оплошное 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	160,58	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	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	45	3,8	0,4	24,5	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
Итого за Завтрак																			
		545	17,3	15,8	67,67	546,76	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,86	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58
Витаминизация																			
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
	Итого за Витаминизация	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	5,27	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,89	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,76	0,16	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
301	Котлеты куриные "Рыбушка" с соусом	100	8,86	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
304	Рис отварной с мсливоным	150	3,65	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,76	0,52	53,46	0,04	23,88
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	0,27	9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	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																			
		776	25,14	28,11	112,01	753,29	0,26	0,47	14,55	314,36	0,42	734,85	162,93	314,1	102,04	4,92	148,24	17,51	146,84
Итого за день																			
		1521	42,78	42,04	210,58	1427,95	0,5	0,81	38,62	756,12	0,57	1741,4	233,98	627,81	165,56	10,34	195,08	28,49	346,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 1-4 класс

День: 7
Неделя: 2

№ реп.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	5	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
Акт	Салат Стеллой	60	0,92	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	15,09	15,33	24,96	288,72	0,06	0,09	2,77	281,69	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	109,88	5,66	139,76			
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,34	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	119,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
Итого за Завтрак		500	19,6	19,52	74,91	589,41	0,17	0,24	5,97	476,14	1,62	449,43	75,1	223,33	61,39	2,65	146,98	8,23	193,16			
Обед																						
75	Миря морковь	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,66	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной заправкой	200/5/1	1,6	4,69	9	91,16	0,03	0,04	7,86	164,26	0,00	227,06	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,9	10,11	266,73	33,51	147,88	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55			
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	16,8	1,56	0,00	12,36	5,8			
Итого за Обед		805	23,54	23,7	100,5	722,05	0,38	0,71	26,78	446,9	10,65	376,8	189,98	401,5	133,84	5,36	257,08	26,67	495,53			
Итого за день		1306	43,14	43,22	175,31	1311,46	0,55	0,95	32,75	1925,1	12,27	822,2	265,06	624,94	195,33	8,01	404,06	34,9	688,69			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 1-4 класс

№ реп.	Применение 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																					
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	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 пленная	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	108,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6		
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	98,94	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	61	26,1	9,9	1,08					
Итого за Завтрак																					
		500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,47	0,44	1,16	72,09	0,39	445,68	485,4	427,5	100,74	4,02	54,3	9,7	57,44		
Витаминация																					
386	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
Итого за Витаминация																					
		200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,66	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67		
96	Суп из овощей с зеленью	200/1	1,43	4,75	7,53	74,34	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,51	1,59	18,09		
278	Тестели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,59	0,98	36,66	0,65	14,31		
304	Рис отварной с Мсливочным	150	3,65	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88		
389	Сок фруктовый в ассортименте	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		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8		
Итого за Обед																					
		791	19,54	31,25	118,5	868,78	0,41	0,59	15,93	302,96	0,53	805,54	128,86	316,36	89,55	5,15	201,86	17,17	82,55		
Итого за день																					
		1491	39,47	51,26	223,01	1544,48	0,89	1,08	147,09	461,85	0,92	1055,83	267,47	26193,49	9,49	296,16	26,87	139,99			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: 1-4 класс

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
338	Яблово	100	0,4	4,88	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	
289	Рагу овощное из плиты	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	537,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29	
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,06	25,18	122,2	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	
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,6	
Итого за Завтрак																				
		540	17,02	15,86	72,77	511,09	0,23	0,3	16,62	441,04	1,62	1008,71	80,2	212,97	61,29	4,67	46,18	10,27	225	
Обед																				
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,88	25,86	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64	
113	Суп-пюре домашнее с целенном, зеленью	10/200/1	4,71	6,02	9,25	96,93	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,85	0,64				
270	Голубцы мясные	120	15,49	11,55	8,69	167	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	8,5	6,09	39,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,63	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	265,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ГР	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	
ГР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,65	66,6	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																				
		801	35,49	28,69	115,38	783,72	0,62	0,58	18,08	164,5	0,43	844,04	126,91	431,18	189,53	8,67	131,5	15,44	43,37	
Итого за день																				
		1341	52,51	44,55	188,15	1294,81	0,85	0,88	34,7	605,54	2,05	1852,82	207,1	464,13	250,82	13,54	177,68	25,71	268,37	

