

Базаева В.А.
«24 » октября 2023г.



Директор
И.В.Успенский - 4600 Самары
Иванова И.А. Иванова

«24» октября 2023г.

Примечание
 меню разработано в соответствии со сборником
 рецептов блюд и кулинарных изделий для
 питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
 и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(5-ти дневное)**

Сезон: **осенний**
Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,73	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11	7,37	54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007	7,37	7,37
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	505	18,09	24,34	68,18	564	50	0,07	0,91	7,38	199,7	144,4 3	59,04	302,3 4	4,96		7,38	7,38
	Обед																	
2	Салат из свеклы отварной	60	0,82	3,22	4,81	52		0,01	2,33		167,546 9	18,9421	11,1349	21,7637	0,7086			
01	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
97	Фрикаделька из птицы с соусом	90	7,76	3,85	4,93	85		0,04	0,15	0,1	117,957 9	7,9492	14,9376	80,4472	0,8717	0,0003	0,1	0,1
12	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
88	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	841	21,57	16,34	122,4	711	10	0,42	107,86	0,1	1 751, 37	122,9 4	132,3 8	423,6 8	11,4		0,1	0,1
	Всего в день		39,66	40,68	190,5	1 275	60	0,49	108,77	7,48	1 951, 88	267,3 7	191,4 2	726,0 2	16,35		7,48	7,48

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
1006	Бутерброд с ветчиной	80	10,37	6,22	16,84	165					99,6	24,728	42,63	184,788	2,8536			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	150/5	5,9	7,1	44,9	267	20	0,04	0,39		143,785	82,3944	23,5074	102,921	0,3423			
1044	Какао Хрутка с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		146	105,6	12,18	78,3	1,6469			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Завтрак	505	24,36	26,71	105,7	762	60	0,13	3,41		391,6 9	237,0 1	118,5 5	506,0 8	7,46			
	Обед																	
1013	Салат из моркови с сахаром	60	0,67	2,68	6,3	52		0,02	1,09		109,29	24,5573	18,0508	26,1261	0,3403			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
289	Рагу из птицы	210	13,48	8,03	21,5	249		0,15	10,92	3,37	721,64	29,137	43,1471	144,515 2	1,7426	0,0065	3,37	3,37
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9	0,03	34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	821	24,17	19,76	93,25	664	10	0,39	34,5	3,4	1 408, 49	128,6 1	134,0 7	396,1 9	6,71	0,01	3,4	3,4
	Всего в день		48,53	46,47	198,9	1 426	70	0,52	37,91	3,4	1 800, 17	365,6 2	252,6 2	902,2 7	14,17	0,01	3,4	3,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	6,99	6,42	8,79	175		0,04	0,86		166,610 5	22,5804	14,4968	79,555	0,6613			
302	Каша гречневая	150	7,18	5,36	34,13	250	10	0,19			230,347 5	11,4444	104,940 3	157,521 3	3,5195			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	530	19,22	20,11	77,23	658	40	0,23	0,9		424,3 6	62,84	163,4 9	384,3 2	7,54			
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709			
265	Плов	210	10,51	21,47	43,56	410	140	0,09	1,57	4,33	230,565 7	16,1638	43,9072	156,565 2	1,4498	0,0041	4,33	4,33
1028	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	15,85	65		0,01	16,5		69,95	3,784	1,9575	2,3925	0,5177			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	821	20,75	30,13	124,6 9	829	150	0,35	26,38	4,33	1 103, 17	90,73	129,4 4	418,8 9	6,78		4,33	4,33
	Всего в день		39,97	50,24	201,9 2	1 487	190	0,58	27,28	4,33	1 527, 53	153,5 8	292,9 2	803,2 1	14,32		4,33	4,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
401	Оладьи со сгущенным молоком	200	11,47	12,35	71,01	441	10	0,13	0,29	4,79	309,172 7	172,404 6	30,8595	191,043 5	1,1856	0,0012	4,79	4,79
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Завтрак	500	20,68	18,97	95,61	636	90	0,16	1,09	4,8	419,0 2	216,4 5	61,01	359,7 3	4,43		4,8	4,8
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1069	Котлета Самарская с соусом	100	10,08	8,04	9,43	219		0,36	0,42	1,73	225,102	20,1573	21,7744	121,824 4	1,3353	0,0005	1,73	1,73
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0313			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	30	2,25		9,75	51		0,04			73,5	9,24	12,27	41,235	1,02			
	Всего в Обед	861	25,67	25,2	116,7 8	885	20	0,63	10,45	1,73	1 041, 57	123,8 8	110,7 7	408,0 5	7,06		1,73	1,73
	Всего в день		46,35	44,17	212,3 8	1 521	110	0,79	11,54	6,53	1 460, 5	340,3 3	171,7 7	767,7 8	11,49		6,53	6,53

