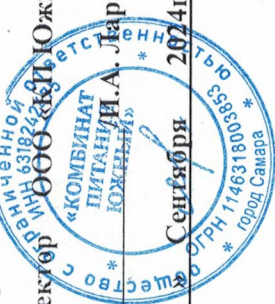


Утверждено:

Директор ООО «ИИ Южный»

И.А. Ларионова /

« 01 » Сентября 2024г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Обгаровка

С.М. Савиных

« 01 » 2024 год.



Ю.В. Жуков

« 01 » 2024 год.

Примерное двухнедельное индивидуальное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Приволжский район

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

№ рец.	Прием пищи, 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	6														
1	2	3						7														
Завтрак																						
	Яблоко печеное	100	0,8	0,8	19,7	90,45	0,06	0,00	26,13	0,06					0,00	32,16	22,11	38,19	4,42			
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02				88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92
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
ПР	Хлеб ржаной	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 Завтрак	584	20,35	19,04	97,45	641,99	0,43	0,44	28,55	31,83	0,68				414,09	97,07	331,61	194,42	11,52	74,19	17,56	103,2
	Итого за День	584	20,35	19,04	97,45	641,99	0,43	0,44	28,55	31,83	0,68				414,09	97,07	331,61	194,42	11,52	74,19	17,56	103,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
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																				
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	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч б/с	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15	
	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				
ПР	Хлеб ржаной	40	3,65	1,53	18,99	99,9	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 Завтрак		505	23,79	21,99	62,08	536,29	0,31	0,87	2,59	120,35	2,95	605,24	359,79	501,54	106,93	4,39	56	38,47	68,54	
Итого за день		505	23,79	21,99	62,08	536,29	0,31	0,87	2,59	120,35	2,95	605,24	359,79	501,54	106,93	4,39	56	38,47	68,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
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	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью б/сахара	60	0,86	3,05	2,16	36,2	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,9	14,73	7,62	0,29	36,51	4,34	0,28			
233	Рыба запеченая под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67			
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
	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	45	3,65	1,53	18,99	99,9	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 Завтрак	555	14,77	16,29	51,34	400,63	0,24	0,46	20,41	47,38	10,45	1093,74	166,9	329,51	94	4,76	215,46	24,04	429,24			
	Итого за день	555	14,77	16,29	51,34	400,63	0,24	0,46	20,41	47,38	10,45	1093,74	166,9	329,51	94	4,76	215,46	24,04	429,24			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
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	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																									
54	Салат из свеклы с яблоками, б/с	60	0,65	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27						
243/753	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	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						
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0,00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43						
383/Акт	Кисель без сахара	200	0,00	0,00	30,96	118,62	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 ржаной	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 Завтрак		540	12,29	22,26	66,07	512,46	0,12	0,32	49,28	84,69	8,64	649,94	205,04	207,97	65,26	4,26	148,47	24,72	21,85						
Итого за день		540	12,29	22,26	66,07	512,46	0,12	0,32	49,28	84,69	8,64	649,94	205,04	207,97	65,26	4,26	148,47	24,72	21,85						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: индивидуальное

№ рец.	Прием пищи, 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	7	8	9														
1	2	3						7														
Завтрак																						
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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 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	45	3,65	1,53	18,99	99,9	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 Завтрак	545	17,48	12,53	47,14	370,58	0,22	0,41	16,71	440,5	0,24	941,71	79,62	234	73,09	6,59	44,79	17,06	188,68			
	Итого за день	545	17,48	12,53	47,14	370,58	0,22	0,41	16,71	440,5	0,24	941,71	79,62	234	73,09	6,59	44,79	17,06	188,68			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
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																				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,32	3,43	14,82	99,42	0,03	0,1	0,00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47	
295/Ак1	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46	
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	
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	
ПР	Хлеб ржаной	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 Завтрак		529	17,54	19,26	83,77	576,75	0,21	0,45	2,35	44,41	0,84	285,38	82,92	282,09	53,08	4,03	90,63	32,03	95,76	
Итого за день		529	17,54	19,26	83,77	576,75	0,21	0,45	2,35	44,41	0,84	285,38	82,92	282,09	53,08	4,03	90,63	32,03	95,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3						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 молочная геркулесовая с маслом сливоч б/с	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15				
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				
ПР	Хлеб ржаной	40	3,65	1,53	18,99	99,9	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 Завтрак	505	22,83	19,32	78,9	575,5	0,4	0,73	2	58,02	0,62	576,96	446,16	484,71	120,03	4,22	46,72	27,21	49,3				
	Итого за день	505	22,83	19,32	78,9	575,5	0,4	0,73	2	58,02	0,62	576,96	446,16	484,71	120,03	4,22	46,72	27,21	49,3				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

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	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		
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		
288	Птица отварная	50	8,83	7,1	0,35	99,63	0,03	0,06	0,48	21,6	0,00	100,92	14,94	71,26	8,7	0,6	37,01	5,61	107,75		
142	Овощи тушеные	200	3,23	10,09	23,2	187,48	0,14	0,09	11,61	122,52	0,00	671,43	27,79	83,68	31,93	1,25	41,73	0,36	41,37		
	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						
ПР	Хлеб ржаной	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 Завтрак		580	15,29	18,71	45,19	394,29	0,24	0,41	16,41	147,12	0,24	1076,58	86,21	228,39	71,36	6,57	80,5	15,5	160,51		
Итого за день		580	15,29	18,71	45,19	394,29	0,24	0,41	16,41	147,12	0,24	1076,58	86,21	228,39	71,36	6,57	80,5	15,5	160,51		