

Утверждаю:

Директор

ООО "СКДП "ЮЖНЫЙ"

_____/ И.А.Ларионова /

« 01 » апреля 2022 г.



Согласовано:

Директор школы _____ /

« 01 » апреля 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____ /

« 01 » апреля 2022 г.



**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, витаминизации
для учащихся 1 – 4 классов
общеобразовательных учреждений
Красноармейского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г, т/л	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

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

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Апельсины*	100	0,99	0,00	9	40	0,04	60	0,00	0,05	34	23	13	0,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1
Итого за день		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1

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

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьные

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Груша*	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0,00	0,01	19	16	12	2,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1
Итого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьные

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминация														
338	Апельсины*	100	0,99	0,00	9	40	0,04	60	0,00	0,05	34	23	13	0,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминация		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1
Итого за день		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/л	1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за день		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
338	Груша*	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0,00	0,01	19	16	12	2,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1
Итого за день		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Витаминизация														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
Итого за Витаминизация		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
Итого за день		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1