



Утверждаю:  
 Директор ООО «КП Южный»  
 М.А. Ларионова /  
 « 05 » ноября 2021г.

Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ № 10  
 « 08 » ноября 2021 год.  
 Родительский комитет  
 « 08 » ноября 2021 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 1-4 классов (витаминация) общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники 7-11 лет

№ 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
			4	5	6										
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Витаминация</b>															
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	
<b>Итого за Витаминация</b>															
		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	
<b>Итого за день</b>															
		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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Витаминация</b>														
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
<b>Итого за Витаминация</b>		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1
<b>Итого за день</b>		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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Витаминация</b>														
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
<b>Итого за Витаминация</b>		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
<b>Итого за день</b>		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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Витаминизация</b>																
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		
<b>Итого за Витаминизация</b>		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1		
<b>Итого за день</b>		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: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Витаминизация</b>														
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
<b>Итого за Витаминизация</b>		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
<b>Итого за день</b>		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 приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Витаминизация</b>																
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		
<b>Итого за Витаминизация</b>		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
<b>Итого за день</b>		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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>Витаминализация</b>														
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
<b>Итого за Витаминализация</b>		300	1,99	0,00	29,2	124,8	0,06	64	0,00	0,05	48	37	21	3,1
<b>Итого за день</b>		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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Витаминация</b>														
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
<b>Итого за Витаминация</b>		1	2,4	0,2	20,2	92,2	0,1	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
<b>Итого за день</b>		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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Витаминизация</b>														
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
<b>Итого за Витаминизация</b>		300	1,4	0,3	29,7	126,8	0,04	9	0,00	0,01	33	30	20	5,1
<b>Итого за день</b>		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 7-11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Витаминизация</b>														
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
<b>Итого за Витаминизация</b>		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1
<b>Итого за день</b>		350	1,6	0,6	34,9	152,3	0,07	23,5	0,05	0,05	38	30,5	36,5	6,1