

Утверждаю:

Директор ООО «КДП ЗАПАД»



« 31 » октября 2022 г.

« 31 » октября 2022 г.

Согласовано:

Директор

« 31 » октября 2022 г.

« 31 » октября 2022 г.

« 31 » октября 2022 г.

Родительский комитет

« 31 » октября 2022 г.

« 31 » октября 2022 г.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для школьников общеобразовательных учреждений Самарской области ЧЕЛНОВЕРШИНСКОГО РАЙОНА

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Органи-<br>ческая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |       |        |                                         |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром, ..                      | 60              | 0,75                 | 0,06  | 6,96   | 31,38                                   | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152    | 0,00 | 115,2                     | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88   | 0,06  | 31,68 |
| 171/Ал                  | Каша гречневая с мясом                              | 200             | 15,88                | 10,75 | 41,76  | 342,54                                  | 0,32          | 0,00 | 1     | 0,00    |      | 0,00                      | 28,78  | 291,12 | 152,9  | 5,86  |        |       |       |
| 376                     | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,19                 | 0,05  | 14,99  | 61,26                                   | 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                                      | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                   | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | 490             | 19,1                 | 11,1  | 78,47  | 505,5                                   | 0,38          | 0,14 | 3,88  | 1152,3  | 0,09 | 163,68                    | 61,05  | 349,48 | 182,82 | 7,36  | 3,84   | 1,86  | 39,03 |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |       |        |                                         |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| ПР                      | Икра кабачковая..                                   | 60              | 1,2                  | 5,4   | 5,1    | 73,8                                    | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00    | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и заправкой | 200/5/1         | 1,53                 | 4,82  | 6,8    | 76,7                                    | 0,04          | 0,04 | 10,61 | 164,42  | 0,00 | 248,08                    | 34,53  | 36,41  | 16,09  | 0,59  | 59,46  | 3,66  | 13,93 |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе "                           | 50/50           | 6,21                 | 14,92 | 11,99  | 207,08                                  | 0,17          | 0,05 | 2     | 0,04    | 0,00 | 50,09                     | 16,86  | 81,83  | 8,34   | 1,03  | 36,79  | 0,78  | 14,81 |
| 202/308                 | Макаронные изделия отварные **                      | 150             | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87                                  | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19      | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46 |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С                          | 200             | 0,16                 | 0,16  | 27,47  | 112                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02    | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                   | 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  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                    | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | 776             | 19,37                | 30,64 | 113,04 | 805,47                                  | 0,37          | 0,44 | 18,76 | 183,48  | 0,41 | 548,99                    | 130,28 | 260,4  | 62,7   | 5,36  | 152,63 | 15,65 | 57,72 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | 1266            | 38,47                | 41,74 | 191,51 | 1310,97                                 | 0,75          | 0,58 | 22,64 | 1335,78 | 0,5  | 712,67                    | 191,33 | 609,88 | 245,52 | 12,72 | 156,47 | 17,51 | 96,75 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                |              |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР/15            | Сыр сливочный                  | 17,5         | 1,75                 | 4,73  | 0,86   | 53,03                                | 0,00          | 0,00 | 0,11  | 30,33  | 0,00                      | 0,00    | 91     | 105    | 3,5    | 0,12 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 175              | Каша вязкая молочная из риса и | 250/5        | 3,57                 | 3,64  | 16,16  | 111,62                               | 0,06          | 0,08 | 0,33  | 15,21  | 0,03                      | 104,46  | 71,59  | 85,41  | 20,09  | 0,43 | 23,13  | 1,4   | 17,84  |
| 382              | Какао с молоком...             | 200          | 3,61                 | 3,33  | 24,57  | 142,69                               | 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  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                                | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12                      | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                | 513          | 11,97                | 12,02 | 61,27  | 401,1                                | 0,13          | 0,33 | 0,96  | 58,81  | 0,15                      | 312,94  | 289,09 | 317,5  | 56,16  | 1,91 | 32,33  | 5,56  | 53,86  |
| Обед             |                                |              |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 52               | Салат из свеклы отварной       | 60           | 0,8                  | 4,05  | 4,56   | 57,89                                | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00                      | 136,4   | 55,68  | 22,7   | 11,29  | 0,75 | 73,91  | 0,35  | 10,03  |
| 102              | Суп картофельный с фасолью и   | 200/1        | 1,86                 | 4,18  | 9,21   | 81,9                                 | 0,04          | 0,05 | 4,32  | 160,77 | 0,00                      | 219,05  | 34,38  | 30,15  | 12,82  | 0,46 | 37,59  | 0,16  | 22,33  |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами       | 50/50        | 9,79                 | 5,53  | 4,75   | 107,93                               | 0,06          | 0,06 | 3,26  | 363,82 | 0,12                      | 266,81  | 35,19  | 148,21 | 40,03  | 0,77 | 135,8  | 8,74  | 394,55 |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч.  | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                               | 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  |
| 387              | Напиток из смородины           | 200          | 0,06                 | 0,02  | 26,74  | 107,8                                | 0,00          | 0,01 | 20    | 4      | 2,08                      | 27      | 2,24   | 2      | 1,4    | 0,22 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный           | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                | 771          | 20,42                | 19,34 | 94,67  | 634,87                               | 0,31          | 0,58 | 40,36 | 548,05 | 2,6                       | 1383,9  | 199,95 | 354,58 | 112,53 | 4,77 | 308,49 | 21,07 | 476,55 |
| Итого за день    |                                | 1284         | 32,39                | 31,36 | 155,94 | 1035,97                              | 0,44          | 0,91 | 41,32 | 606,86 | 2,75                      | 1696,84 | 489,04 | 672,08 | 168,69 | 6,68 | 340,82 | 26,63 | 530,41 |



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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| №<br>реп.        | 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      |
| 1                | 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком | 60           | 0,51                 | 3,06  | 1,4    | 35,18                          | 0,01          | 0,01 | 1,33  | 1,46   | 0,00 | 69,95                     | 12,29  | 14,74  | 7,02   | 0,32 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |
| 268              | Биточки из мяса с соусом,        | 50/50        | 7,4                  | 13,74 | 12,95  | 201,67                         | 0,27          | 0,05 | 1,46  | 0,04   | 0,00 | 19,78                     | 32,86  | 83,07  | 10,04  | 1,45 | 1,04   | 0,03  | 10,29  |
| 125              | Картофель отварной,              | 150          | 2,98                 | 3,81  | 22,93  | 137,93                         | 0,14          | 0,1  | 12,36 | 16,28  | 0,07 | 729,73                    | 19,51  | 80,24  | 31,2   | 1,25 | 59,6   | 0,41  | 40,91  |
| 377              | Чай с лимоном                    | 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 пшеничный                   | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 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   |
| Итого за Завтрак |                                  | 544          | 13,39                | 20,9  | 67,12  | 506,89                         | 0,45          | 0,26 | 15,71 | 19,17  | 0,51 | 872,68                    | 82,55  | 205,4  | 56,65  | 4,13 | 61,84  | 2,29  | 62,37  |
| Обед             |                                  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с  | 60           | 0,86                 | 3,05  | 5,15   | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87                    | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3  | 36,51  | 4,34  | 0,28   |
| 99               | Суп из овощей со сметаной и      | 200/5/1      | 1,57                 | 4,89  | 8,42   | 54,09                          | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |
| 265              | Плов с мясом,                    | 200          | 10,95                | 20,18 | 37,73  | 376,34                         | 0,27          | 0,09 | 3,06  | 240,1  | 0,00 | 92,34                     | 17,92  | 170,2  | 31,82  | 1,7  | 81,82  | 0,05  | 42,79  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма + С витамин.     | 200          | 0,33                 | 0,06  | 28,92  | 117,74                         | 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  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                          | 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   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный             | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                           | 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    |                                  | 726          | 18,54                | 29,41 | 109,62 | 747,68                         | 0,44          | 0,49 | 20,31 | 410,39 | 1,83 | 685,73                    | 117,49 | 310,13 | 80,01  | 4,61 | 193,01 | 17,13 | 103,73 |
| Итого за день    |                                  | 1270         | 31,93                | 50,31 | 176,74 | 1254,57                        | 0,89          | 0,75 | 36,02 | 429,56 | 2,34 | 1558,41                   | 200,04 | 515,53 | 136,66 | 8,74 | 254,85 | 19,42 | 166,1  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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          |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 75               | Икра свекольная                        | 60              | 1,07                 | 4,56  | 6,31   | 66,07                                | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00                      | 124,77  | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77  | 3,1    | 0,33  | 10,9   |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                  | 50/50           | 9,23                 | 10,14 | 3,51   | 142,22                               | 0,04          | 0,06 | 1,6   | 21,64  | 0,00                      | 98,01   | 19,82  | 77,03  | 11,65  | 0,72  | 36,96  | 5,6   | 107,2  |  |
| 202/303          | Макаронные изделия отварные **         | 150             | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07                      | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |  |
| 383/АК           | Кисель + С витамин.                    | 200             | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 130,12                               | 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 пшеничный                         | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |  |
| Итого за Завтрак |                                        | 540             | 18,02                | 19,05 | 89,39  | 596,6                                | 0,15          | 0,18 | 19,44 | 47,31  | 8,56                      | 307,8   | 128,34 | 172,31 | 36,94  | 2,9   | 95,74  | 7,77  | 144,71 |  |
| Обед             |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 67               | Винегрет овощной .                     | 60              | 0,7                  | 6,1   | 3,94   | 73,46                                | 0,02          | 0,02 | 2,39  | 120,87 | 0,00                      | 127,13  | 19,83  | 22,08  | 10     | 0,43  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, овощами | 250/1           | 2,75                 | 3,44  | 19,75  | 124,4                                | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4  | 0,00                      | 391,03  | 22,37  | 59,26  | 22,62  | 0,95  | 74,48  | 0,26  | 28,18  |  |
| 301              | Кнели куриные с соусом                 | 50/50           | 9,09                 | 9,62  | 6,47   | 148,82                               | 0,04          | 0,06 | 1,58  | 25,61  | 0,02                      | 97,29   | 23,2   | 80,38  | 13,33  | 0,76  | 72,13  | 5,34  | 103,81 |  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/растит.            | 150             | 13,43                | 4,25  | 31,32  | 217,25                               | 0,4           | 0,08 | 0,00  | 0,84   | 0,00                      | 504,43  | 75,29  | 200,25 | 65,08  | 4,16  | 55,93  | 8,02  | 18,37  |  |
| 1008             | Напиток лимонный                       | 200             | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94                                | 0,00          | 0,00 | 2,56  | 0,19   | 0,00                      | 21,65   | 6,11   | 3,06   | 1,67   | 0,16  | 0,01   | 0,06  | 1,41   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                   | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                        | 821             | 30,93                | 24,66 | 115,19 | 809,89                               | 0,63          | 0,54 | 13,95 | 348,91 | 0,35                      | 1242,93 | 178,3  | 431,93 | 131    | 7,96  | 240,36 | 24,88 | 174,14 |  |
| Итого за день    |                                        | 1361            | 48,95                | 43,71 | 204,58 | 1406,49                              | 0,78          | 0,72 | 33,39 | 396,22 | 8,91                      | 1550,73 | 306,64 | 604,24 | 167,94 | 10,86 | 336,1  | 32,65 | 318,85 |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                                |              |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 10               | Салат из зеленого горошка                      | 60           | 1,85                 | 3,28  | 4,61   | 55,36                                | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32  | 0,00 | 8,72                      | 13,04  | 38,42  | 11,56  | 0,78 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |
| 234              | Котлеты рыбные с соусом                        | 50/50        | 6,71                 | 6,63  | 11,34  | 131,87                               | 0,1           | 0,05 | 1,27  | 2,02   | 5,41 | 123,41                    | 121,55 | 81,58  | 22,4   | 0,71 | 43,85  | 5,16  | 205,49 |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч.                  | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                               | 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  |
| 376              | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,19                 | 0,05  | 14,99  | 61,26                                | 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                                 | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| Итого за Завтрак |                                                | 540          | 14,11                | 14,53 | 65,71  | 450,14                               | 0,32          | 0,26 | 16,34 | 64,42  | 5,57 | 813,85                    | 192,21 | 231,3  | 70,68  | 3,65 | 105,2  | 7,74  | 252,42 |
| Обед             |                                                |              |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 338              | Яблоко*                                        | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44,4                                 | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91 | 1,76   | 0,26  | 7,04   |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофельным супом | 200/5/2      | 1,52                 | 4,8   | 9,56   | 83,29                                | 0,03          | 0,04 | 7,96  | 184,3  | 0,00 | 233,29                    | 52,15  | 40,16  | 18,87  | 0,84 | 39,42  | 1,76  | 18,36  |
| 9/759            | Колбаса отварная с соусом...                   | 50/50        | 7,28                 | 12,44 | 3,31   | 154,47                               | 0,14          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 25,42  | 91,24  | 13,69  | 0,98 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 304              | Рис отварной с м/сливочным                     | 150          | 3,6                  | 3,68  | 36,4   | 193,04                               | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,29                     | 14,57  | 73,73  | 24,06  | 0,55 | 106,26 | 0,04  | 23,88  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов + С                | 200          | 0,38                 | 0,00  | 30,67  | 124,38                               | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                           | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                                | 817          | 18,01                | 22,55 | 119,14 | 747,6                                | 0,3           | 0,41 | 13,53 | 212,84 | 0,4  | 611,72                    | 177,68 | 285,06 | 84,45  | 5,89 | 148,4  | 13,13 | 60,98  |
| Итого за день    |                                                | 1357         | 32,12                | 37,08 | 184,85 | 1197,74                              | 0,62          | 0,67 | 29,87 | 277,26 | 5,97 | 1425,57                   | 369,89 | 516,36 | 155,13 | 9,54 | 253,6  | 20,87 | 313,4  |



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

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A       | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |         |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром, ..     | 60              | 0,75                 | 0,06  | 6,96   | 31,38                                | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152    | 0,00 | 115,2   | 15,61  | 31,68                     | 21,89  | 0,41 | 2,88   | 0,06  | 31,68  |
| 243/759                 | Сосиски отварные с соусом,         | 50/50           | 6,58                 | 13,69 | 3,31   | 162,77                               | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04    | 0,00 | 0,00    | 22,92  | 86,24                     | 13,19  | 1,03 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным         | 150             | 3,6                  | 3,68  | 36,4   | 193,04                               | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5    | 0,07 | 46,29   | 14,57  | 73,73                     | 24,06  | 0,55 | 106,26 | 0,04  | 23,88  |
| 387                     | Напиток из смородины               | 200             | 0,06                 | 0,02  | 26,74  | 107,8                                | 0,00          | 0,01 | 20    | 4       | 2,08 | 27      | 2,24   | 2                         | 1,4    | 0,22 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | 540             | 13,27                | 17,69 | 88,17  | 565,31                               | 0,1           | 0,16 | 24,08 | 1169,54 | 2,24 | 216,39  | 67,34  | 213,15                    | 64,74  | 2,54 | 110,1  | 1,9   | 62,91  |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |         |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с .. | 60              | 0,82                 | 3,05  | 5,26   | 51,77                                | 0,01          | 0,02 | 8,26  | 120,8   | 0,00 | 119,44  | 24,62  | 16,14                     | 8,93   | 0,31 | 36,63  | 3,73  | 3,57   |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными ..      | 15/200/1        | 29,85                | 5,4   | 12,24  | 112,5                                | 0,08          | 0,05 | 5,78  | 257,13  | 1,92 | 344,28  | 34,88  | 77,17                     | 23,24  | 0,72 | 62,85  | 0,29  | 117,11 |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе "          | 50/50           | 6,21                 | 14,92 | 11,99  | 207,08                               | 0,17          | 0,05 | 2     | 0,04    | 0,00 | 50,09   | 16,86  | 81,83                     | 8,34   | 1,03 | 36,79  | 0,78  | 14,81  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом ..         | 150             | 5,23                 | 4,47  | 22,94  | 152,91                               | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 14,03   | 0,07 | 140,17  | 15,28  | 116,68                    | 76,94  | 2,62 | 71,68  | 2,25  | 9,03   |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С ..      | 200             | 0,16                 | 0,16  | 27,47  | 112                                  | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02    | 0,01 | 92,3    | 6,13   | 3,84                      | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный               | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | 786             | 47,1                 | 29,23 | 109,3  | 784,28                               | 0,49          | 0,54 | 17,99 | 392,02  | 2,33 | 847,68  | 129,27 | 362,56                    | 138,9  | 7,02 | 209,61 | 18,22 | 159,04 |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 1326            | 60,37                | 46,92 | 197,47 | 1349,59                              | 0,59          | 0,7  | 42,07 | 1561,56 | 4,57 | 1064,07 | 196,61 | 575,71                    | 203,64 | 9,56 | 319,71 | 20,12 | 221,95 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

Неделя: 2

| Неделя: 2        |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |        |        |        |        |      |        |       |       |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|------|--------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |                           |      |        |        |        |        |      |        |       |       |  |
|                  |                                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A                         | 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          |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |                           |      |        |        |        |        |      |        |       |       |  |
| ПР               | Печенье,...                                          | 60              | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 261,6                                | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00                      |      | 0,00   | 17,4   | 54     | 12     | 1,26 |        |       |       |  |
| 173              | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным        | 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                           | 200             | 3,84                 | 3,46  | 24,67  | 145,57                               | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29                     | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92   | 1,76  | 17,6  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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  |  |
| Итого за Завтрак |                                                      | 495             | 18,46                | 19,19 | 119,13 | 724,78                               | 0,32          | 0,38 | 1,04  | 39,99                     | 0,16 | 454,73 | 271,18 | 386,11 | 108,62 | 4,22 | 54,32  | 16,55 | 60,1  |  |
| Обед             |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |                           |      |        |        |        |        |      |        |       |       |  |
| 49               | Салат "Витаминный"                                   | 60              | 0,86                 | 3,69  | 6,52   | 62,73                                | 0,02          | 0,02 | 5,22  | 240,62                    | 0,00 | 85,01  | 18,85  | 20,28  | 9,78   | 0,29 | 1,31   | 1,89  | 8,29  |  |
| 88               | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и заправкой | 200/5/1         | 1,53                 | 4,82  | 6,8    | 76,7                                 | 0,04          | 0,04 | 10,61 | 164,42                    | 0,00 | 248,08 | 34,53  | 36,41  | 16,09  | 0,59 | 59,46  | 3,66  | 13,93 |  |
| АКТ              | Каша перловая с мясом тушеным*                       | 200             | 2,91                 | 3,52  | 20,16  | 123,87                               | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5                      | 0,07 | 48,47  | 16,95  | 95,02  | 11,77  | 0,56 | 52,8   | 10,99 | 0,12  |  |
| 389              | Сок фруктовый                                        | 200             | 1                    | 0,00  | 18,2   | 76                                   | 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                                       | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                 | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                                      | 726             | 11,13                | 13,26 | 81,08  | 487,32                               | 0,19          | 0,41 | 19,95 | 418,54                    | 0,4  | 482,96 | 115,83 | 232,61 | 63,94  | 3,54 | 114,53 | 27,61 | 34,04 |  |
| Итого за день    |                                                      | 1221            | 29,59                | 32,45 | 200,21 | 1212,1                               | 0,51          | 0,79 | 20,99 | 458,53                    | 0,56 | 937,69 | 387,01 | 618,72 | 172,56 | 7,76 | 168,85 | 44,16 | 94,14 |  |



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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                 |                 | БЖУ                  |       |        |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
|                  |                                 |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 1                | 2                               | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая..               | 60              | 1,2                  | 5,4   | 5,1    | 73,8                                 | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 268              | Шницель из мяса с соусом,       | 50/50           | 7,09                 | 13,41 | 12,28  | 193,69                               | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,57  | 80,2   | 8,11   | 1,19 | 22,69  | 0,7   | 15,18  |
| 171              | Каша пшенная рассыпчатая с      | 150             | 6,39                 | 4,25  | 37,28  | 212,93                               | 0,18          | 0,02 | 0,00  | 14,56  | 0,08 | 104,33                    | 19,88  | 121,48 | 42,75  | 1,43 | 55,13  | 1,44  | 14,61  |
| 1008             | Напиток лимонный                | 200             | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94                                | 0,00          | 0,00 | 2,56  | 0,19   | 0,00 | 21,65                     | 6,11   | 3,06   | 1,67   | 0,16 | 0,01   | 0,06  | 1,41   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                  | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                                | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                 | 550             | 17,85                | 23,4  | 98,65  | 672,12                               | 0,47          | 0,22 | 8,1   | 94,79  | 0,23 | 201,91                    | 77,16  | 252,94 | 67,13  | 3,64 | 79,11  | 4,6   | 41     |
| Обед             |                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67               | Винегрет овощной                | 60              | 0,7                  | 6,1   | 3,94   | 73,46                                | 0,02          | 0,02 | 2,39  | 120,87 | 0,00 | 127,13                    | 19,83  | 22,08  | 10     | 0,43 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и | 200/1           | 2,2                  | 2,35  | 15,81  | 93,19                                | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 313,41                    | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77 | 73,67  | 0,21  | 22,58  |
| 229              | Рыба, тушеная с овощами         | 50/50           | 9,79                 | 5,53  | 4,75   | 107,93                               | 0,06          | 0,06 | 3,26  | 363,82 | 0,12 | 266,81                    | 35,19  | 148,21 | 40,03  | 0,77 | 135,8  | 8,74  | 394,55 |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч.   | 150             | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 131,33                               | 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  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма + С витамин.    | 200             | 0,33                 | 0,06  | 28,92  | 117,74                               | 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  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный            | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                 | 771             | 20,93                | 19,6  | 102,83 | 671,67                               | 0,38          | 0,57 | 22,3  | 665,14 | 2,02 | 1545,33                   | 161,04 | 386,48 | 120,81 | 4,99 | 307,62 | 20,98 | 508,31 |
| Итого за день    |                                 | 1321            | 38,78                | 43    | 201,48 | 1343,79                              | 0,85          | 0,79 | 30,4  | 759,93 | 2,25 | 1747,24                   | 238,2  | 639,42 | 187,94 | 8,63 | 386,73 | 25,58 | 549,31 |



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

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

Неделя: 2

| Неделя: 2        |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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          |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 52               | Салат из свеклы отварной       | 60              | 0,8                  | 4,05  | 4,56   | 57,89                                | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,4   | 55,68                     | 22,7   | 11,29  | 0,75  | 73,91  | 0,35  | 10,03  |
| 295/Ак           | Котлеты из птицы с соусом.     | 50/50           | 8,28                 | 9,63  | 11,32  | 165,07                               | 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  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом        | 150             | 5,23                 | 4,47  | 22,94  | 152,91                               | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 14,03  | 0,07 | 140,17  | 15,28                     | 116,68 | 76,94  | 2,62  | 71,68  | 2,25  | 9,03   |
| 376              | Чай с сахаром                  | 200             | 0,19                 | 0,05  | 14,99  | 61,26                                | 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                 | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| Итого за Завтрак |                                | 540             | 16,78                | 18,44 | 68,57  | 507,45                               | 0,27          | 0,27 | 3,95  | 31,03  | 0,18 | 411,29  | 109,82                    | 232,39 | 109,55 | 5,39  | 183,42 | 9,04  | 108,87 |
| Обед             |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 39/ Ак           | Салат Степной с кукурузой и м/ | 60              | 0,97                 | 6,15  | 5,49   | 81,19                                | 0,03          | 0,02 | 3,11  | 300,93 | 0,00 | 122,1   | 18,7                      | 27,75  | 12,91  | 0,4   | 36,74  | 0,07  | 13,57  |
|                  | Рассольник Ленинградский на    | 200/5           | 2,12                 | 3,98  | 13,67  | 84,36                                | 0,07          | 0,05 | 5,72  | 264,72 | 0,00 | 325,65  | 21,36                     | 63,44  | 21,72  | 0,79  | 3,68   | 2,2   | 25,17  |
| 390/Ак           | Птица тушеная в соусе          | 50/50           | 9,23                 | 10,14 | 3,51   | 142,22                               | 0,04          | 0,06 | 1,6   | 21,64  | 0,00 | 98,01   | 19,82                     | 77,03  | 11,65  | 0,72  | 36,96  | 5,6   | 107,2  |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные ** | 150             | 5,44                 | 4,11  | 32,28  | 187,87                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12   | 16,66                     | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| Ак               | Напиток фруктовый..            | 200             | 0,2                  | 0,05  | 22,45  | 91,28                                | 0,01          | 0,00 | 10,73 | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 7,42                      | 4,77   | 4,23   | 0,37  | 0,00   | 0,00  | 0,01   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный           | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                | 775             | 22,79                | 25,66 | 106,8  | 734,94                               | 0,29          | 0,47 | 21,28 | 606,29 | 0,4  | 704,28  | 115,46                    | 289,11 | 76,63  | 4,76  | 133,06 | 18,98 | 172,11 |
| Итого за день    |                                | 1315            | 39,57                | 44,1  | 175,37 | 1242,39                              | 0,56          | 0,74 | 25,23 | 637,32 | 0,58 | 1115,57 | 225,28                    | 521,5  | 186,18 | 10,15 | 316,48 | 28,02 | 280,98 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

| №<br>ре-<br>цепт | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |      |        |       | Категория: Школьники |   |
|------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|----------------------|---|
|                  |                                 |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |                      |   |
| 45               | Салат из белокочанной капусты   | 60              | 0,88                 | 3,05  | 5,42   | 52,65                                | 0,01          | 0,02 | 8,76  | 120,85 | 0,00                      | 129,1   | 24,77  | 16,68  | 9,01   | 0,32 | 36,74  | 4,14  | 3,42                 |   |
| 265              | Плов с мясом                    | 200             | 10,95                | 20,18 | 37,73  | 376,34                               | 0,27          | 0,09 | 3,06  | 240,1  | 0,00                      | 92,34   | 17,92  | 170,2  | 31,82  | 1,7  | 81,82  | 0,05  | 42,79                |   |
| 383/Акт          | Кисель + С витамин.             | 200             | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 130,12                               | 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 пшеничный                  | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 93,76                                | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12                      | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8                  |   |
| Итого за Завтрак |                                 | 500             | 14,87                | 23,55 | 95,36  | 652,87                               | 0,32          | 0,23 | 24,71 | 366,95 | 8,52                      | 258,64  | 94,89  | 212,88 | 46,65  | 2,56 | 119,84 | 6,59  | 60,81                |   |
| Обед             |                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |                      |   |
| 70               | Огулец порционно...             | 60              | 0,3                  | 0,06  | 2,28   | 10,86                                | 0,01          | 0,00 | 1,45  | 3,9    |                           | 56,4    | 15,49  | 17,82  | 6,22   | 0,3  |        |       |                      |   |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми     | 200/1           | 4,08                 | 4,47  | 14,33  | 113,87                               | 0,14          | 0,05 | 4,32  | 160,96 | 0,00                      | 335,06  | 32,49  | 76,6   | 27,9   | 1,44 | 73,51  | 2,01  | 21,52                |   |
| 259              | Жаркое из отварного мяса птицы  | 200             | 11,37                | 14,8  | 19,41  | 256,32                               | 0,15          | 0,13 | 11,78 | 23,82  | 0,00                      | 681,21  | 30,43  | 139,27 | 35,47  | 1,69 | 60,16  | 5,94  | 142,15               |   |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов + С | 200             | 0,38                 | 0,00  | 30,67  | 124,38                               | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00                      | 0,00    | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00                 |   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 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                 |   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный            | 30              | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,7                                 | 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    |                                 | 721             | 20,96                | 20,56 | 96,09  | 653,45                               | 0,38          | 0,51 | 17,92 | 200,68 | 0,33                      | 1174,07 | 149,87 | 304,05 | 89,59  | 5,04 | 134,63 | 19,02 | 175,37               |   |
| Итого за день    |                                 | 1221            | 35,83                | 44,11 | 191,45 | 1306,32                              | 0,7           | 0,74 | 42,63 | 567,63 | 8,85                      | 1432,71 | 244,76 | 516,93 | 136,24 | 7,6  | 254,47 | 25,61 | 236,18               |   |