

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

/П.В. Воробьев /

« 01 » декабря 2022г.



Согласовано:

Директор

ЛБОУ СОШ "Объ" с. Шенталинское

Тюванов В.И.

« 01 » декабря 2022 год.



Родительский комитет

Мурзина Е.А.

« 01 » декабря 2022 год.

Примерное десятидневное меню рациона питания для школьников образовательных учреждений Шенталинского района Самарской области

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

День: понедельник
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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	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																			
62	Салат из моркови с сахаром...	100	1,25	0,1	11,6	52,3	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26,02	52,8	36,48	0,69	4,8	0,1	52,8
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45
303/Ак	Каша гречневая с м. сл.	180	5,36	5,13	23,47	161,54	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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	70,5	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		610	16,18	18,93	77,18	539,65	0,47	0,33	6,18	2017,08	0,2	424,23	69,18	279,72	131,42	5,66	100,18	4,91	84,86
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,84	5,11	2,34	63,82	0,01	0,02	2,22	2,43	0,00	116,58	20,49	24,57	11,69	0,53	0,4	0,07	4,09
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/1	1,87	5,86	8,44	99,84	0,05	0,05	13,16	204,72	0,00	308,2	41,7	44,66	19,86	0,73	74,22	4,57	17,18
265	Плов с мясом.*	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15
342	Компот из свежих яблок + С витамин	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	70,5	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		866	19,93	35,2	117,58	878,06	0,44	0,51	21,41	527,3	0,34	736,62	123,45	337,44	94,99	5,55	184,97	15,87	88,94
Итого за день		1476	36,11	54,13	194,76	1417,71	0,91	0,84	27,59	2544,38	0,54	1160,85	192,63	617,16	226,41	11,21	285,15	20,78	173,8

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

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ 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	Д	К	Ca	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																			
ПР	Икра кабачковая*	100	1,2	7	7,4	104,4	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33
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	70,5	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	20	1,7	0,66	9,76	51,8	0,04	0,16	0,08	0,00	0,16	49	13	31,6	9,4	0,78	0,00	6,18	2,9
Итого за Завтрак		634	18,5	25,93	89,05	671,11	0,15	0,27	4,14	48,53	0,67	444,54	90,6	233,02	54,36	4,79	66,63	8,43	28,94
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	130,3	39,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью..	250/1	2,32	5,22	11,5	102,27	0,05	0,06	5,39	200,76	0,00	273,54	42,93	37,65	16,01	0,57	46,94	0,2	27,88
268	Шницель из мяса с соусом,	100	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
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,98	5,25	43,62	268,06	0,21	0,00	0,00	0,02		0,00	8,8	183,39	0,47	3,11			
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	70,5	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		851	22,9	29,23	130,07	881,09	0,59	0,5	29,05	285,3	2,44	570,97	135,96	387,26	53,31	7,4	108,52	12,26	62,86
Итого за день		1485	41,4	55,16	219,12	1552,2	0,74	0,77	33,19	333,83	3,11	1015,51	226,56	620,28	107,67	12,19	175,15	20,69	91,8

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

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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	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																			
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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена...	280/5	7,99	7,77	43,92	277,54	0,13	0,19	0,73	32,47	0,07	234,03	160,05	191,1	45,01	0,98	47,59	3,15	39,78
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		615	14,28	11,74	93,05	535,13	0,21	0,43	5,25	48,74	0,16	663,95	296,63	321,26	84,01	4,14	58,23	6,97	80,39
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,46	5,08	9,05	87,76	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
99	Суп из овощей со сметаной, зеленью	250/5/1	1,93	5,95	10,47	109,1	0,07	0,05	9,49	210,22	0,00	327,79	32,09	50,63	20,62	0,8	74,31	1,98	22,38
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
303/Ак	Каша гречневая с м. сл.	180	5,36	5,13	23,47	161,54	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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	70,5	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		906	21	33,9	113,19	848,27	0,53	0,56	26,47	508,96	1,91	955,28	150,19	374,32	146,57	7,1	266,76	23,26	99,15
Итого за день		1521	35,28	45,64	206,24	1383,4	0,74	0,99	31,72	557,7	2,07	1619,23	446,82	695,58	230,58	11,24	324,99	30,23	179,54

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

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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	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																			
75	Икра свекольная	100	2,07	7,5	9,4	114,63	0,03	0,00	13,88	0,2		0,00	35,68	49,72	24,25	1,45			
10	Салат из зеленого горошка консерв	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73
259	Жаркое из птицы	250	14,05	14,13	28,62	297,85	0,25	0,00	35,31	0,1		0,00	33,14	185,56	50,7	2,34			
883/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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		680	21,48	27,34	93	705,41	0,42	0,09	69,89	78,5	8,49	42,43	138,75	318,81	98,64	5,52	1,22	1,84	14,88
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,17	10,16	6,57	122,4	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/198	Пюре из бобовых с м/раст...	180	16,34	5,12	38,1	263,84	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
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	70,5	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		891	34,31	27,99	124,6	886,54	0,74	0,57	15,54	429,68	0,35	1436,86	198,17	489,66	151,67	9,13	259,72	26,71	185,23
Итого за день		1571	55,79	55,33	217,6	1591,95	1,16	0,66	85,43	508,18	8,84	1479,29	336,92	808,47	250,31	14,65	260,94	28,55	200,11

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

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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																			
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
120	Суп молочный с вермишелью.	250/5	5,47	5	21,19	151,64	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
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	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		555	15,13	10,82	56,18	383,02	0,14	0,5	0,65	106,44	2,53	272,58	186,29	239,83	33,69	2,85	55,88	19,21	57,99
Обед																			
Акт	Салат Степной *	100	1,48	10,23	7,66	119,09	0,06	0,04	5,04	370,15	0,00	209,2	24,39	44,78	19,17	0,75	72,94	0,16	21,67
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/2	1,88	5,84	12,44	109,84	0,04	0,05	9,95	224,56	0,00	288,21	65,64	49,71	23,45	1,07	75,55	2,18	22,48
260	Гуляш мясной"	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
304	Рис отварной с м/сливочным,,	180	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 витамин	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	70,5	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		897	19,76	38,22	120,3	894,99	0,45	0,51	17,2	620,27	0,4	676,67	183,78	336,44	91,3	5,12	292,39	13,6	94,55
Итого за день		1452	34,89	49,04	176,48	1278,01	0,59	1,01	17,85	726,71	2,93	949,25	370,07	576,27	124,99	7,97	348,27	32,81	152,54

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

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 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	В2	С	А	Д	К	Ca	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																			
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,6	52,4	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26,02	52,8	36,48	0,69	4,8	0,1	52,8
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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
303/Ак	Каша гречневая с м. сл.	180	5,36	5,13	23,47	161,54	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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	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		620	16,29	19,26	84,8	578,47	0,25	0,28	26	1940,78	2,28	399,77	82,84	286,58	135,35	5,06	77,79	4,81	71,86
Обед																			
ПР	Икра кабачковая*	100	1,2	7	7,4	104,4	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	250/1	37,05	7,73	16,78	292,62	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91
278	Тефтели тушеные в соусе "	100	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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33
342	Компот из свежих яблок + С витамин	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	70,5	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		891	55,97	35,33	131,78	1083,95	0,43	0,46	14,06	400,69	2,78	1054,15	133,95	341,61	84,37	6,2	166,28	12,78	194,57
Итого за день		1511	72,26	54,59	216,58	1662,42	0,68	0,74	40,06	2341,47	5,06	1453,92	216,79	628,19	219,72	11,26	244,07	17,59	266,43

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

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ 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																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью**	100	1,34	5,08	8,65	90,76	0,02	0,03	13,8	161,35	0,00	196,01	42,23	26,29	14,38	0,51	72,69	6,22	4,9
265	Плов с мясом .*	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15
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	70,5	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		584	16,07	28,21	88,42	677,25	0,34	0,23	18,44	482,87	0,44	367,37	83,75	251,11	64,76	3,57	182,34	8,09	66,76
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,84	5,11	2,34	63,82	0,01	0,02	2,22	2,43	0,00	116,58	20,49	24,57	11,69	0,53	0,4	0,07	4,09
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	250/5/1	1,92	6,12	8,51	96,8	0,05	0,05	13,16	206	0,00	310,05	40,01	45,05	19,83	0,71	39,18	4,57	17,48
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса ..	250	10,53	22,46	26,71	351,1	0,38	0,16	15,17	2,96	0,00	792,64	26,49	181,29	37,6	2,45	79,05	0,45	58,3
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	70,5	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		866	19,12	34,92	85,16	735,92	0,54	0,56	34,67	211,39	0,33	1320,67	132,49	331,81	95,42	5,79	119,59	16,16	91,57
Итого за день		1450	35,19	63,13	173,58	1413,17	0,88	0,79	53,11	694,26	0,77	1688,04	216,24	582,92	160,18	9,36	301,93	24,25	158,33

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

День: среда
 Неделя: 2

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	В2	С	А	Д	К	Ca	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 ветчиной	60	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
173	Каша молочная геркулесовая с маслом..	280/5	11,5	13,24	52,57	375,37	0,25	0,00	1,33	0,04		0,00	206,34	324,59	98,71	1,27			
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	70,5	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		575	26,68	23,45	106,76	748,16	0,38	0,31	1,85	13,33	0,18	239,61	345,57	537,88	146,78	3,7	9,84	5,36	32,3
Обед																			
67	Винегрет овощной ,	100	1,17	10,16	6,57	122,4	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
103	Суп картофельный с вермишелью цыпленком и зеленью	10/250/1	4,53	4,37	19,84	141,18	0,1	0,07	7,78	205,76	0,00	413,4	26,56	73,98	24,88	1,08	74,86	1,4	49,78
268	Шницель из мяса с соусом,	100	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
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
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным,,	180	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		901	22,24	32,91	126,85	892,75	0,52	0,55	13,45	501,3	1,93	939,87	127,71	414	90,64	5,73	189,36	29,74	125,43
Итого за день		1476	48,92	56,36	233,61	1640,91	0,9	0,86	15,3	514,63	2,11	1179,48	473,28	951,88	237,42	9,43	199,2	35,1	157,73

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

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 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	В2	С	А	Д	К	Ca	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																			
35	Салат картофельный. *	100	1,82	5,37	13,71	104,6	0,08	0,05	7,4	1,51	0,00	420,78	15,27	51,7	19,07	0,8	39,34	0,28	26,81
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
883/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		550	17,09	15,51	132,91	733,74	0,22	0,4	20,74	33,38	8,95	631,65	225,86	299,2	61,65	2,44	87,62	6,22	80,91
Обед																			
49	Салат "Витаминный" с кукурузой	100	1,43	6,15	10,86	104,51	0,03	0,03	8,7	401,03	0,00	141,82	37,9	35,11	16,68	0,53	72,59	3,14	13,82
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) зеленью	250/1	5,09	5,59	17,9	147,86	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,09	38,51	95,22	34,63	1,78	74,28	2,5	26,86
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	9,63	11,45	165,67	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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	91,28	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		891	26,33	26,96	130,29	877,17	0,46	0,51	23,54	639,3	0,42	869,67	156,53	327,15	95	6,26	250,87	21,49	155,51
Итого за день		1441	43,42	42,47	263,2	1610,91	0,68	0,91	44,28	672,68	9,37	1501,32	382,39	626,35	156,65	8,7	338,49	27,71	236,42

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

День: пятница
 Неделя: 2

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	В2	С	А	Д	К	Ca	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																			
54	Салат из свеклы с яблоками*	100	1,04	6,16	10,57	101,88	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	139,19	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
304	Рис отварной с м/сливочным,,	180	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
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	70,5	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		610	16,34	20,27	80,23	565,87	0,11	0,21	5,28	36,25	0,17	410,7	79,68	205,65	58,71	3,69	183,95	7,92	151,98
Обед																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	100	1,52	6,23	8,53	96,3	0,05	0,03	4,85	501,55	0,00	191,38	28,9	41,98	20,5	0,6	61,02	0,08	20,35
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,46	6,04	16,23	135,16	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
312	Пюре картофельное	180	3,69	4,56	24	151,8	0,15	0,13	12,45	19,83	0,07	759,66	49,59	101,41	34,47	1,28	79,31	0,89	45,5
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	70,5	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		896	22,67	23,59	113,58	823,55	0,43	0,61	29,69	1102,32	10,51	1732,53	213,42	431,86	140,87	5,25	351,84	22,69	499,67
Итого за день		1506	39,01	43,86	193,81	1389,42	0,54	0,82	34,97	1138,57	10,68	2143,23	293,1	637,51	199,58	8,94	535,79	30,61	651,65