

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 01 » января 2023 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

с. Ладовка  
В.Е. Мезенчикова / [подпись]

« 01 » января 2023 год.

Родительский комитет Стрельникова Е.Н.

« 01 » января 2023 год.



**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся 1-4 класс  
общеобразовательных учреждений  
Приволжского района  
Самарской области**

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 1

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    |
| <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 |
| 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 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 8,91                 | 5,93  | 39,9   | 248,61                         | 0,3           | 0,00 | 0,00  | 0,02    |      | 0,00                      | 18,68  | 207,87 | 138,25 | 4,66  |        |       |       |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 19,72                | 23,52 | 80,34  | 612,19                         | 0,6           | 0,21 | 4,72  | 1152,38 | 0,09 | 195,25                    | 58,67  | 364,09 | 172,79 | 7,3   | 40,52  | 2,01  | 53,85 |
| <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 зеленью | 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 |
| 279                     | Тефтели тушеные в соусе                           | 110          | 8,5                  | 13,2  | 9,69   | 197,79                         | 0,05          | 0,00 | 3     | 0,04    |      | 17,5                      | 19,22  | 100,31 | 17,43  | 1,43  |        |       |       |
| 202/309                 | 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 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 786          | 21,66                | 28,92 | 110,74 | 796,36                         | 0,25          | 0,39 | 19,76 | 183,48  | 0,41 | 516,4                     | 132,64 | 278,88 | 71,79  | 5,76  | 115,84 | 14,87 | 42,91 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1326         | 41,38                | 52,44 | 191,08 | 1408,55                        | 0,85          | 0,6  | 24,48 | 1335,86 | 0,5  | 711,65                    | 191,31 | 642,97 | 244,58 | 13,06 | 156,36 | 16,88 | 96,76 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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  |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена            | 200/5        | 5,72                 | 6,46  | 31,78  | 252,84                         | 0,1           | 0,13 | 0,52  | 27,04  | 0,07 | 167,39                    | 115,51 | 137,04 | 32,18  | 0,71 | 44,04  | 2,26  | 28,56  |
| 382                     | Какао с молоком                                 | 200          | 3,61                 | 3,33  | 24,57  | 147,19                         | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 505          | 18,8                 | 15,56 | 76,35  | 570,15                         | 0,2           | 0,6  | 1,04  | 124,55 | 2,57 | 438,62                    | 268,15 | 354,33 | 70,39  | 3,25 | 62,74  | 21,01 | 90,72  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                                   | 60           | 0,88                 | 6,13  | 4,52   | 71,04                          | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00 | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 102/Акт                 | Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне | 200/1        | 1,86                 | 4,18  | 9,21   | 118,6                          | 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  |
| 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 |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл          | 150          | 6,39                 | 3,68  | 38,63  | 213,2                          | 0,14          | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 118,43                    | 25,06  | 149,58 | 32,56  | 2,56 | 35,21  | 38,58 | 0,00   |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 23,11                | 24,26 | 114,97 | 801,44                         | 0,33          | 0,52 | 28,99 | 406,32 | 2,43 | 687,07                    | 130,22 | 355,29 | 89,68  | 5,94 | 182,58 | 55,24 | 150,57 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1276         | 41,91                | 39,82 | 191,32 | 1371,59                        | 0,53          | 1,12 | 30,03 | 530,87 | 5    | 1125,69                   | 398,37 | 709,62 | 160,07 | 9,19 | 245,32 | 76,25 | 241,29 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 57                      | Салат из редьки                                | 60              | 1,05                    | 3,71  | 3,87   | 76,89                                     | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,86                    | 22,73  | 17     | 12,14  | 0,68 | 35,36  | 0,03  | 1,64   |
| 234                     | Котлеты рыбные с соусом                        | 100             | 6,69                    | 6,63  | 11,09  | 158,94                                    | 0,1           | 0,05 | 1,2   | 82,02  | 5,41 | 135,44                    | 20,23  | 81,2   | 22,3   | 0,69 | 65,23  | 5,29  | 208,44 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч.                  | 150             | 3,08                    | 4,33  | 20,01  | 149,98                                    | 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  |
| 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                                 | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 554             | 14,08                   | 15,04 | 69,73  | 541,36                                    | 0,28          | 0,31 | 27,17 | 102,19 | 5,95 | 1022,04                   | 105,81 | 216,67 | 72,92  | 3,66 | 162,1  | 8,48  | 259,18 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью        | 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 зеленью на бульоне | 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  | 70,5                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 726             | 18,54                   | 29,41 | 109,62 | 747,86                                    | 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 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1280            | 32,62                   | 44,45 | 179,35 | 1289,22                                   | 0,72          | 0,8  | 47,48 | 512,58 | 7,78 | 1707,77                   | 223,3  | 526,8  | 152,93 | 8,27 | 355,11 | 25,61 | 362,91 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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   |
| 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  |
| 202/309                 | 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  |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540             | 15,89                   | 22,32 | 98,24  | 648,61                                    | 0,35          | 0,2  | 19,22 | 105,71 | 8,59 | 249,97                    | 119,36 | 175,98 | 33,52  | 3,38  | 81,49  | 2,87  | 52,96  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 60              | 0,7                     | 6,1   | 3,94   | 75,46                                     | 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, зеленью | 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  |
| 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  |
| 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  | 70,5                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 821             | 29,43                   | 32,28 | 112,45 | 863,69                                    | 0,83          | 0,55 | 14,21 | 323,36 | 0,33 | 1177,2                    | 162,82 | 449,41 | 122,29 | 8,34  | 204,91 | 19,69 | 85,15  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1361            | 45,32                   | 54,6  | 210,69 | 1512,3                                    | 1,18          | 0,75 | 33,43 | 429,07 | 8,92 | 1427,1                    | 282,18 | 625,39 | 155,81 | 11,72 | 286,4  | 22,56 | 138,11 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью             | 60              | 0,88                    | 3,05  | 5,43   | 52,69                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32 | 36,74  | 4,14  | 3,42   |
| 259                     | Жаркое из птицы                                      | 200             | 11,37                   | 14,8  | 19,41  | 298,13                                    | 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 |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500             | 15,48                   | 18,22 | 59,51  | 505,84                                    | 0,2           | 0,28 | 20,6  | 144,97 | 0,12 | 868,09                    | 75,88  | 189,15 | 53,93  | 3,21 | 98,18  | 12,48 | 155,37 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервированного          | 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   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 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  |
| 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  |
| 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 витамин              | 200             | 0,38                    | 0,00  | 30,67  | 147,12                                    | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 777             | 19,27                   | 26,4  | 122,92 | 820,7                                     | 0,45          | 0,47 | 14,36 | 333,16 | 0,43 | 428,43                    | 161,79 | 302,87 | 82,6   | 4,97 | 169,49 | 13,6  | 70,76  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1277            | 34,75                   | 44,62 | 182,43 | 1326,54                                   | 0,65          | 0,75 | 34,96 | 478,13 | 0,55 | 1296,52                   | 237,67 | 492,02 | 136,53 | 8,18 | 267,67 | 26,08 | 226,13 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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     |
| <b>Завтрак</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   |
| 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  |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500             | 15,25                   | 25,92 | 89,25  | 651,7                                     | 0,32          | 0,22 | 27,26 | 244,1  | 2,2  | 156,54                    | 60,76  | 220,4  | 47,82  | 2,78 | 83,1   | 2,45  | 52,59  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью         | 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 консервами с зеленью | 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 |
| 278/759                 | 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 маслом сливочным               | 150             | 5,23                    | 4,47  | 22,94  | 158,91                                    | 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 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 796             | 47,98                   | 30,76 | 109,19 | 807,31                                    | 0,52          | 0,55 | 17,93 | 472,02 | 2,33 | 861,6                     | 128,05 | 373,3  | 138,98 | 7,13 | 231,14 | 18,36 | 163,47 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1296            | 63,23                   | 56,68 | 198,44 | 1459,01                                   | 0,84          | 0,77 | 45,19 | 716,12 | 4,53 | 1018,14                   | 188,81 | 593,7  | 186,8  | 9,91 | 314,24 | 20,81 | 216,06 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Печенье                                     | 60           | 4,2                  | 11,4  | 0,54   | 261,08                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 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                              | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 505          | 18,92                | 23,59 | 79,95  | 747,7                          | 0,33          | 0,41 | 1,04  | 39,99  | 0,19 | 464,03                    | 275,18 | 392,61 | 110,02 | 4,33  | 54,64  | 17,15 | 62,55  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                            | 60           | 0,7                  | 6,1   | 3,94   | 75,46                          | 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 зеленью     | 200/1        | 2,2                  | 2,35  | 15,81  | 109,5                          | 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  |
| 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  |
| 198                     | Пюре из бобовых с маслом сливочным          | 150          | 13,47                | 4,44  | 31,38  | 219,36                         | 0,4           | 0,09 | 0,00  | 14,34  | 0,07 | 505,67                    | 76,35  | 201,5  | 65,08  | 4,17  | 55,93  | 8,07  | 18,5   |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 28,62                | 27,59 | 121,73 | 863,95                         | 0,84          | 0,57 | 10    | 376,92 | 1,93 | 1189,68                   | 171,81 | 435,35 | 125,28 | 8,51  | 190,21 | 20,26 | 109,5  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1276         | 47,54                | 51,18 | 201,68 | 1611,65                        | 1,17          | 0,98 | 11,04 | 416,91 | 2,12 | 1653,7                    | 446,99 | 827,96 | 235,3  | 12,84 | 244,85 | 37,41 | 172,05 |



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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     |
| <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  |
| 295/Ак                  | Котлеты из птицы с соусом                                    | 100             | 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  |
| 202/309                 | 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  |
| 883/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  | 70,5                                      | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540             | 16,75                   | 14,04 | 97,85  | 584,94                                    | 0,21          | 0,21 | 17,44  | 1193,04 | 8,58 | 286,46                    | 102,67 | 166,73 | 47,42  | 2,75 | 95,43  | 6,54  | 140,75 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |        |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"   | 60              | 0,86                    | 3,69  | 6,52   | 92,94                                     | 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 зеленью на бульоне | 200/5/1         | 1,53                    | 4,82  | 6,8    | 91,56                                     | 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  |
| 259                     | Жаркое по-домашнему  | 200             | 9,67                    | 19,9  | 20,31  | 290,16                                    | 0,34          | 0,14 | 11,38  | 2,22    | 0,00 | 598,2                     | 19,1   | 157,87 | 28,48  | 2,07 | 49,03  | 0,34  | 46,65  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                                  | 200             | 0,32                    | 0,14  | 24,38  | 100,06                                    | 0,01          | 0,03 | 130    | 86,8    | 0,00 | 4,6                       | 12,4   | 3,4    | 3,2    | 0,32 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 726             | 17,21                   | 29,78 | 87,41  | 722,92                                    | 0,49          | 0,56 | 157,33 | 494,06  | 0,33 | 1037,29                   | 116,38 | 284,86 | 75,85  | 4,77 | 110,76 | 16,96 | 80,57  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1266            | 33,96                   | 43,82 | 185,26 | 1307,86                                   | 0,7           | 0,77 | 174,77 | 1687,08 | 8,91 | 1323,74                   | 219,05 | 451,59 | 123,27 | 7,52 | 206,19 | 23,5  | 221,32 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 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   |
| 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                      | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540          | 15,1                 | 10,51 | 106,54 | 581,42                         | 0,15          | 0,35 | 4,45  | 29,17  | 0,52  | 452,89                    | 189,13 | 257,75 | 52,62  | 4,1  | 49,72  | 5,6   | 53,89  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 39                      | Салат овощной с кукурузой и морковью               | 60           | 0,98                 | 3,76  | 5,98   | 57,69                          | 0,03          | 0,02 | 3,23  | 300,61 | 0,00  | 124,74                    | 17,81  | 28,74  | 12,46  | 0,39 | 36,96  | 0,1   | 15,47  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью       | 200/5/2      | 1,91                 | 4,97  | 12,63  | 102,89                         | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00  | 334,88                    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78  | 1,56  | 22,39  |
| 229                     | Рыба, тушенная 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 с м/сливоч.                      | 150          | 3,08                 | 4,33  | 20,01  | 149,98                         | 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  |
| Акт                     | Напиток фруктовый                                  | 200          | 0,16                 | 0,07  | 21,94  | 96,28                          | 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                      | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 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>    |  | 777          | 20,75                | 19,89 | 94,71  | 722,75                         | 0,37          | 0,58 | 31,08 | 848,91 | 10,51 | 1512,4                    | 154,96 | 387,77 | 122,17 | 4,8  | 273,18 | 22,31 | 484,93 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1317         | 35,85                | 30,4  | 201,25 | 1304,17                        | 0,52          | 0,93 | 35,53 | 878,08 | 11,03 | 1965,29                   | 344,09 | 645,52 | 174,79 | 8,9  | 322,9  | 27,91 | 538,82 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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    |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                           | 200             | 14,48                   | 16,89 | 18,12  | 289,74                                    | 0,15          | 0,16 | 11,07 | 439,16  | 0,00 | 645,3                     | 36,44  | 164,08 | 41,52  | 1,85 | 43,17  | 7,98  | 185,86 |
| 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                                  | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500             | 21,98                   | 24,77 | 69     | 590,14                                    | 0,27          | 0,43 | 13,79 | 452,93  | 0,12 | 996,61                    | 203,99 | 313,99 | 86,81  | 4,21 | 90,3   | 12,43 | 221,36 |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75                      | Икра морковная                                  | 60              | 1,01                    | 4,56  | 6,03   | 69,2                                      | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33                    | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73  | 0,09  | 27,61  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 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  |
| 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  |
| 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 витамин         | 200             | 0,38                    | 0,00  | 30,67  | 147,12                                    | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771             | 21                      | 27,35 | 129,19 | 865,48                                    | 0,53          | 0,51 | 11,44 | 1166,62 | 0,43 | 628,26                    | 148,83 | 336,25 | 101,76 | 5,35 | 241,17 | 13,91 | 100,16 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1271            | 42,98                   | 52,12 | 198,19 | 1455,62                                   | 0,8           | 0,94 | 25,23 | 1619,54 | 0,55 | 1624,87                   | 352,82 | 650,24 | 188,57 | 9,56 | 331,47 | 26,34 | 321,52 |