

Утверждаю: 18242-625  
Директор ООО «КП Южный»



И.А. Гарнонова /

« 01 » мая 2023 г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Таровка

Жданушкина В.Е.

« 1 » мая

2023 год.

Родительский комитет

Стрельникова Е.И.

« 1 » мая

2023 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания, для учащихся школьников общеобразовательных учреждений Пестравского района Самарской области

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1  
Неделя: 1

№ рец.	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			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	Завтрак	3	1,25	0,1	10,6	48,31	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26	52,8	36,48	0,68	4,8	0,1	52,8						
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46						
268/АК	Биточки из мяса с соусом	180	6,62	5,42	31,74	202,14	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						
309	Макаронные изделия отварные	200	0,07	0,02	15	60	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						
376	Чай с сахаром	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
ПР	Хлеб пшеничный	620	18,12	19,93	87,59	607,46	0,41	0,29	6,18	2020,44	0,22	358,28	77,3	225,5	63,52	4,26	94,46	3,25	95,39						
Итого за Завтрак																									
Обед																									
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00						
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	12,87	27,73	52,78	512,17	0,34	0,00	4,68	0,13		0,00	32,52	205,2	57,34	1,96									
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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	22,49	42,26	130,95	999,61	0,48	0,39	22,09	231,87	0,34	775,9	128,89	349,6	112,65	5,73	75,88	16,14	31,7						
Итого за день		1486	40,61	62,19	218,54	1607,07	0,89	0,68	28,27	252,3	0,56	134,1	206,15	575,1	176,17	9,99	170,34	19,39	127,09						



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2  
Неделя: 1

№ рец.	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			
			4	5	6	5	6	8															9	10	11
1	Завтрак	3	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						
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						
259	Жаркое по-домашнему	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						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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 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						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
	Итого за Завтрак	610	19,48	31,31	74,28	667,97	0,54	0,59	17,99	18,68	0,28	179,2	187,6	370,25	94,96	5,31	88,65	10,86	92,69						
Обед																									
52	Салат из свежлы отварной	100	1,33	6,09	7,6	96,62	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72						
102	Суп картофельный с фасолью,фрикадельками и зеленью	10/250/1	4,07	9,06	11,62	119,42	0,12	0,06	5,4	200,97	0,00	273,17	49,16	58,8	19,11	0,83	73,38	0,2	27,93						
268/75/302	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19						
349	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,98	5,25	43,62	288,06	0,21	0,00	0,00	0,02	0,00	8,8	183,39	0,47	3,11										
	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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	25,84	35,8	132,88	952,46	0,66	0,5	10,91	294,17	0,36	640,54	228,48	429,69	66,26	7,96	173,27	12,56	71,54						
	Итого за день	1511	45,32	67,11	207,16	1620,43	1,2	1,09	28,9	312,85	0,64	819,7	416,08	799,94	161,22	13,27	261,92	23,42	164,23						

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3  
Неделя: 1

№ 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	
			3	4	5	6	7	8															9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>Завтрак</b>																							
210	Омлет натуральный	60	5,58	9,93	1,06	116	0,03	0,19	0,09	72,57	1,85	69,41	41,71	83,83	6,59	0,95	43,85	11,53	23,13				
173	Каша молочная пшеничная	250/5	10,17	7,82	52,46	320,9	0,23	0,17	0,65	31,13	0,08	262,25	151,25	226,53	60,55	1,64	47,58	3,73	37,52				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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	3,24	0,4	19,52	100,65	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>		555	23,07	21,69	90,62	656,15	0,33	0,61	1,26	116,97	2,05	540,14	319,5	437,45	99,71	3,95	100,63	19,42	96,67				
<b>Обед</b>																							
57	Салат из редьки	100	1,75	6,18	6,45	89,63	0,03	0,03	25,05	0,00	0,00	318,12	38,95	28,56	20,3	1,14	70,66	0,04	2,73				
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				
278/753	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	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 сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	0,35	0,08	29,85	122,2	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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>		906	31,81	33,24	132,98	968,08	0,54	0,56	36,83	307,54	1,91	1058,21	147,82	375,05	151,82	7,71	276,07	16,4	96,18				
<b>Итого за день</b>		1461	54,88	54,93	223,6	1624,23	0,87	1,17	38,09	424,51	3,96	598,3	467,32	812,5	251,53	11,66	376,7	35,82	192,85				



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4  
Неделя: 1

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	К	Са	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									
290/Ак	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22						
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	66,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33						
883/Ак	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	30,96	118,62	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,06	0,00	0,00	0,06	18,6	8	13	2,8	0,22	0,64	1,2	4,9						
Итого за Завтрак		600	19,22	20,34	86,49	602,03	0,17	0,16	28,54	57,01	8,53	226,07	124,18	227,81	51,77	3,9	104,01	9,19	179,25						
Обед																									
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	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	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24						
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	16,3	1,7	42,22	247,17	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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	34,42	27,97	127,66	855,6	0,74	0,56	15,5	427,39	0,35	426,01	195,34	481,33	150,49	9,05	241,92	26,11	173,66						
Итого за день		1491	53,64	48,31	214,15	1457,63	0,91	0,72	44,04	484,4	8,88	652,13	1319,52	709,14	202,26	12,95	345,93	35,3	352,91						

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

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	Са	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							
<b>Завтрак</b>																										
47	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,1	7,51	82,3	0,02	0,02	24,7	0,00	0,00	164,38	41,71	30,24	14,18	0,57	0,26	0,04	2,73							
234	Котлеты рыбные с соусом	100	5	4,2	11,63	113,4	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	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							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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>																										
610			15,88	16,84	73,73	520,7	0,37	0,42	38,87	115,14	5,57	271,14	235,16	339,14	105,82	3,98	153,68	9,78	281,62							
<b>Обед</b>																										
ПР	Печенье	100	7,5	11,8	74,4	436	0,08	0,00	0,00	0,00		0,00	29	90	20	2,1										
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	1,85	5,83	12,38	104,12	0,04	0,04	9,55	224,52	0,00	285,43	63,68	48,9	22,85	1,05	75,53	2,16	22,33							
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
304	Рис отварной с м/сливочным	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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	0,66	0,09	32,01	132,8	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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>																										
896			26,19	39,48	200,84	1260,12	0,47	0,47	11,3	330,06	0,43	473,3	189,58	363,68	95,14	6,52	205,48	13,98	73,37							
<b>Итого за день</b>																										
1506			42,07	56,32	274,57	1780,82	0,84	0,89	50,17	445,2	6	744,44	424,72	702,82	200,96	10,5	359,14	23,76	354,99							



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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 6  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Сезон: весенне-летний	Категория: школьники
			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 (припущен.) с сахаром	100	1,25	0,1	10,6	48,31	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26	52,8	36,48	0,68	4,8	0,1	52,8			
260	Гуляш мясной"	100	11	23,09	4,26	267,95	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43			
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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			
383/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	30,96	118,62	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	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
<b>Итого за Завтрак</b>		620	25,81	30,9	111,71	828,03	0,58	0,37	19,53	1942,8	8,6	411,52	101,97	338,63	126,24	5,5	115,04	4,96	97,09			
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			
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	15/250/1	24,48	7,03	15,78	138,06	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			
278/75	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	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			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	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	27,88	114,6	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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>		916	50,24	32,56	123,77	905,75	0,51	0,5	16,55	955,24	2,78	985,49	144,63	365,33	90,95	6,21	248,83	12,6	219,35			
<b>Итого за день</b>		1536	76,05	63,46	235,48	1733,78	1,09	0,87	36,08	3898,04	11,38	396,91	246,6	703,96	217,19	11,71	363,87	17,56	316,44			

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7  
 Неделя: 2

Сезон: весенне-летний  
 Категория: школьники

№ рец.	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	
			4	5	6	7	8	9															10
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	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00				
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46				
304	Рис отварной с м/сливочным	180	4,38	6,45	44,02	251,64	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				
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	62	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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>		614	16,61	27,95	99,14	716,4	0,3	0,2	4,24	121,93	0,54	413,69	60,31	210,77	54,68	3,57	129,93	2,96	48,05				
<b>Обед</b>																							
49	Салат "Витаминный"	100	1,43	6,15	10,86	138,59	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				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	250/5/1	1,98	6,03	8,79	139,04	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	250	16,38	33,19	26,17	468,91	0,56	0,21	14,34	2,78	0,00	758,51	23,91	250,97	36,58	3,16	53,23	0,43	65,68				
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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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>		866	24,78	46,71	97,43	983,68	0,72	0,62	38,88	610	0,33	333,47	139,43	401,09	93,06	6,06	165,97	19,27	110,09				
<b>Итого за День</b>		1480	41,39	74,66	196,57	1700,08	1,02	0,82	43,12	731,93	0,87	747,11	199,74	611,86	147,74	9,63	295,9	22,23	158,14				



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8  
Неделя: 2

№ рец.	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
			4	5	6	7	8	9														
<b>Завтрак</b>																						
173	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00		
379	Каша молочная геркулесовая с м/сливочным	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,37	158,37	256,13	76,95	1,87	12,8	16,23	43,9			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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			
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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>	555	20,71	19,88	123,92	763,47	0,37	0,45	1,17	43,29	0,19	524,38	303,4	442,92	125,22	4,68	22	20,39	71,3			
<b>Обед</b>																						
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	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, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18			
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19			
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	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			
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,35	0,08	29,85	122,2	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			
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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			
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	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>	891	21,65	33,58	132,95	921,43	0,51	0,53	12,97	496,94	1,93	917,5	123,53	399,26	88,38	5,61	188,97	28,6	103,84			
	<b>Итого за день</b>	1446	42,36	53,46	256,87	1684,9	0,88	0,98	14,14	540,23	2,12	441,84	426,93	842,18	213,6	10,29	210,97	48,99	175,14			





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

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Категория: школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У					В1	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>																									
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	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	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22						
303/АК	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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>		<b>610</b>	<b>26,93</b>	<b>24,49</b>	<b>94,35</b>	<b>707,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,42</b>	<b>5,97</b>	<b>61,53</b>	<b>0,18</b>	<b>699,82</b>	<b>191,3</b>	<b>374,6</b>	<b>139,94</b>	<b>6,22</b>	<b>158,06</b>	<b>14,3</b>	<b>208,6</b>						
<b>Обед</b>																									
57	Салат из редьки	100	1,75	6,18	6,45	89,63	0,03	0,03	25,05	0,00	0,00	318,12	38,95	28,56	20,3	1,14	70,66	0,04	2,73						
96/АК	Рассолыник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,21	6,04	12,25	117,43	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	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	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	0,66	0,09	32,01	132,8	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	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	66,6	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>		<b>896</b>	<b>22,92</b>	<b>23,14</b>	<b>105,81</b>	<b>735,86</b>	<b>0,41</b>	<b>0,61</b>	<b>49,85</b>	<b>600,75</b>	<b>10,51</b>	<b>1859,13</b>	<b>221,794</b>	<b>140,56</b>	<b>5,78</b>	<b>343,88</b>	<b>22,65</b>	<b>482,05</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1506</b>	<b>49,85</b>	<b>47,63</b>	<b>200,16</b>	<b>1443,22</b>	<b>0,67</b>	<b>1,03</b>	<b>55,82</b>	<b>662,28</b>	<b>10,69</b>	<b>559,0</b>	<b>413,09</b>	<b>792,69</b>	<b>280,5</b>	<b>12</b>	<b>501,94</b>	<b>36,95</b>	<b>690,65</b>						