

Утверждаю:

Директор ООО «КАД ЗДОРОВ и СЫТ»

\_\_\_\_\_ / К. Ю. Соскова /

« 01 »

марта

2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

\_\_\_\_\_ С. З. Кротова

\_\_\_\_\_ М. В. Коваленко

« 01 »

марта

2025 год.

Родительский комитет

\_\_\_\_\_ С. В. Соскова

« 01 »

марта

2025 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся из многодетных семей 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

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

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: многодетные 5-11 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом                            | 60              | 1,15                    | 3,24  | 4,54   | 100,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       |        |
| 270              | Котлеты "Московские"                            | 100             | 6,94                    | 10,1  | 8,69   | 98,61                                     | 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  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.                     | 180             | 10,17                   | 7,31  | 38,19  | 249,03                                    | 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   |
| 377              | Чай с лимоном                                   | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 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  | 81,02                                     | 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 |                                                 | 574             | 20,82                   | 20,97 | 81,26  | 625,78                                    | 0,51          | 0,26 | 2,64  | 98,47  | 0,55 | 236,97                    | 67,26  | 291,94 | 118,28 | 6,5   | 95,38  | 4,83  | 33,43  |
| Обед             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая                                 | 100             | 2,73                    | 6,62  | 16,64  | 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 св.капусты с картофелем сметаной, зеленью | 250/5/1         | 4,5                     | 6,18  | 18,58  | 116,41                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |       |        |
| 291              | Плов из птицы                                   | 250             | 17,09                   | 17,89 | 30,75  | 381,66                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99                    | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32  | 108,88 | 5,66  | 139,76 |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                     | 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                                  | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                            | 30              | 2,4                     | 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    |                                                 | 876             | 30,62                   | 32,20 | 130,16 | 949,76                                    | 0,22          | 0,46 | 30,82 | 307,23 | 0,36 | 571,49                    | 164,58 | 301,13 | 92,35  | 4,41  | 110,16 | 17,73 | 153,91 |
| Итого за день    |                                                 | 1450            | 51,44                   | 53,17 | 211,42 | 1575,54                                   | 0,73          | 0,72 | 33,46 | 405,7  | 0,91 | 808,46                    | 231,84 | 593,07 | 210,63 | 10,91 | 205,54 | 22,56 | 187,34 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: многолетние 5-11 класс

День: 2

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |       |       |       |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|
|                  |                                       |                 | Б                       | Ж     | У     |                                      | B1            | B2   | C    | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg    | Fe   | I     | Se    | F     |
| 1                | 2                                     | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18    | 19    | 20    |
| Завтрак          |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |
| 209              | Яйцо вареное                          | 60              | 3,88                    | 6,9   | 0,42  | 88,28                                | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72                     | 29,04  | 100,22 | 6,26  | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04 |
| 181              | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 250/5           | 7,19                    | 12,16 | 42,23 | 293,05                               | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95                    | 115,47 | 103,18 | 17,23 | 0,41 | 43,12 | 1,8   | 23,18 |
| 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 | 118,49                               | 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 |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |
| Обед             |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |
| 67               | Винегрет овощной                      | 100             | 3,79                    | 10,04 | 9,26  | 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 |
| 116/АК           | Суп-харчо с мясом и зеленью           | 15/250/1        | 6,73                    | 12    | 19,63 | 197,22                               | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32  | 0,57 | 46,55 | 0,04  | 13,01 |
| 301              | Кнели куриные с соусом                | 100             | 8                       | 4,75  | 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 |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные           | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76 | 172,32                               | 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                | 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 | 81,02                                | 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 ржанो пшеничный                  | 30              | 2,4                     | 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    |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |
| Итого за день    |                                       |                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |



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

Сезон: Весенне-летний  
Категория: многолетние 5-11 класс

День: 3  
Неделя: 1

| №<br>реп.        |  | Прием пищи, наименование блюда                  | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--|-------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |  |                                                 | Б                       | Ж     | У     |                                      | B1            | B2   | C    | A     | D      | K    | Ca     | P                         | Mg     | Fe     | I    | Se     | F     |        |
| 1                |  | 2                                               | 3                       | 4     | 5     | 6                                    | 7             | 8    | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |  |                                                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 47/Акт           |  | Салат из квашеной капусты                       | 100                     | 2,09  | 5,1   | 7,5                                  | 78,57         | 0,00 | 0,00 | 0,5   | 0,00   |      | 0,00   | 1,6                       | 2,9    | 0,7    | 0,05 |        |       |        |
| 278              |  | Тефтели тушеные в соусе                         | 100                     | 8,06  | 8,74  | 10,68                                | 183,8         | 0,17 | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02 | 43,79  | 17                        | 78,76  | 7,69   | 0,98 | 36,66  | 0,65  | 14,31  |
| 171              |  | Каша перловая рассыпчатая с<br>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   |
| 376              |  | Чай с сахаром                                   | 200                     | 0,07  | 0,02  | 15                                   | 106           | 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                      | 2,43  | 0,3   | 14,64                                | 81,02         | 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                     | 18,00 | 19,37 | 85,85                                | 669,71        | 0,24 | 0,2  | 2,38  | 13,84  | 0,18 | 163,44 | 57,53                     | 248,04 | 33,72  | 2,93 | 90,42  | 18,72 | 21,78  |
| Обед             |  |                                                 |                         |       |       |                                      |               |      |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 10               |  | Салат из зеленого горошка<br>консервирован.     | 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   |
| 355              |  | Солянка по домашнему                            | 10/10/250/1             | 6,06  | 9,17  | 22,05                                | 169,41        | 0,09 | 0,04 | 6,09  | 1,25   | 0,00 | 225,53 | 17,48                     | 67,89  | 16,21  | 0,96 | 2,37   | 0,19  | 17,17  |
| 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 |
| 312              |  | Пюре картофельное с м/сливоч                    | 180                     | 3,67  | 5,76  | 28,13                                | 164,7         | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24 | 40,96                     | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| 48 (АК)          |  | Компот из изюма                                 | 200                     | 0,35  | 0,08  | 25,18                                | 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                                | 81,02         | 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                      | 2,4   | 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    |  |                                                 | 911                     | 27,00 | 29,06 | 114,90                               | 816,00        | 0,47 | 0,58 | 26,4  | 123,48 | 1,9  | 217,14 | 150,16                    | 406,55 | 103,09 | 6,24 | 101,63 | 20,08 | 252,63 |
| Итого за день    |  |                                                 | 1521                    | 45,00 | 48,43 | 200,75                               | 1485,71       | 0,71 | 0,78 | 28,78 | 137,32 | 2,08 | 380,63 | 207,69                    | 654,59 | 136,81 | 9,17 | 192,05 | 38,8  | 274,41 |

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: многодетные 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                           |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                           | 100             | 2,73                    | 6,62  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 243/755                 | Сосиски отварные с томатным соусом        | 100             | 6,15                    | 7,93  | 2,97   | 139,13                                    | 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   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные               | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 383/Акт                 | Кисель                                    | 200             | 0                       | 0     | 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                            | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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             | 19,30                   | 18,81 | 92,97  | 644,89                                    | 0,1           | 0,1  | 16,39 | 52,04  | 8,56 | 359,02                    | 104,78 | 183,96 | 39,43  | 3,14 | 55,68  | 2,24  | 26,61  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100             | 0,9                     | 5,12  | 2,58   | 59,1                                      | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00 | 75,57                     | 13,26  | 15,74  | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленью    | 250/1           | 3,49                    | 6,7   | 32,36  | 197,62                                    | 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  |
| 295/Акт                 | Котлеты из птицы с соусом                 | 100             | 6,94                    | 11,08 | 10,73  | 179,4                                     | 0,09          | 0,07 | 1,67  | 16,02  | 0,02 | 86,24                     | 22,2   | 66,33  | 13,29  | 0,93 | 36,87  | 4,64  | 82,46  |
| 303/Акт                 | Каша гречневая с маслом сл.               | 180             | 10,17                   | 7,31  | 38,19  | 249,03                                    | 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   |
| АКТ                     | Компот из свежемороженных ягод            | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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              | 2,4                     | 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             | 27,00                   | 31,83 | 118,84 | 864,77                                    | 0,41          | 0,54 | 10,52 | 235,76 | 0,43 | 797,81                    | 105,29 | 327,78 | 140,49 | 6,45 | 184,26 | 18,32 | 134,06 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1501            | 46,30                   | 50,64 | 211,81 | 1509,66                                   | 0,51          | 0,64 | 26,91 | 287,8  | 8,99 | 1156,83                   | 210,07 | 511,72 | 179,92 | 9,59 | 239,94 | 20,56 | 160,67 |



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

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: многодетные 5-11 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D                         | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |
|                  |                                                          |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 1                | 2                                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12                        | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                                          |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 338              | Яблоко                                                   | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                   | 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 повидлом                | 180/30          | 12,00                   | 10,54 | 43,36  | 354                                  | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32                      | 170,74  | 157,17 | 217,29 | 36,5   | 1,04  | 46,56  | 2,86  | 38,28  |  |
| 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  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09                      | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| Итого за Завтрак |                                                          | 540             | 18,00                   | 18,40 | 83,75  | 582,62                               | 0,22          | 0,46 | 4,97  | 38,23  | 0,41                      | 613,19  | 294,88 | 353,15 | 79,2   | 4,39  | 57,2   | 6,68  | 70,27  |  |
| Обед             |                                                          |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 62               | Салат из моркови (припущ.) с сахаром                     | 100             | 1,25                    | 4,18  | 13,29  | 98,1                                 | 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  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью/ | 250/5/1         | 7,02                    | 5,86  | 11,25  | 113,98                               | 0,04          | 0,05 | 9,56  | 227,73 | 0,00                      | 290,24  | 67,55  | 51,51  | 23,24  | 1,06  | 75,92  | 2,17  | 23,08  |  |
| 268/758          | 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  |  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст.                                | 180             | 10,7                    | 6,8   | 40,03  | 260,13                               | 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  |  |
| 348              | Компот из кураги                                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00                      | 285,02  | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 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              | 2,4                     | 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    |                                                          | 896             | 31,50                   | 32,20 | 130,23 | 930,99                               | 0,89          | 0,63 | 14,45 | 530,74 | 0,36                      | 1444,23 | 245,98 | 499,42 | 169,03 | 9,85  | 176,64 | 23,76 | 104    |  |
| Итого за день    |                                                          | 1436            | 49,50                   | 50,60 | 213,98 | 1513,61                              | 1,11          | 1,09 | 19,42 | 568,98 | 0,77                      | 2057,42 | 540,86 | 852,57 | 248,23 | 14,24 | 233,84 | 30,44 | 174,27 |  |

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C    | A     | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                            |                 |                         |       |        |                                      |               |      |      |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР               | Печенье                                    | 60              | 4,23                    | 3,81  | 16,73  | 110,4                                | 0,05          | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00                      | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 295/Ак           | Котлеты из птицы с соусом                  | 100             | 6,94                    | 11,08 | 10,73  | 179,4                                | 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  |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные                | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                               | 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  |
| 377              | Чай с лимоном                              | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                   | 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  | 81,02                                | 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 |                                            | 574             | 21,72                   | 19,17 | 85,06  | 640,14                               | 0,23          | 0,18 | 2,23 | 36,41 | 0,53 | 196,58                    | 74,15  | 196,9  | 41,5   | 4,28  | 92,55  | 6,49  | 105,63 |
| Обед             |                                            |                 |                         |       |        |                                      |               |      |      |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 47/Ак            | Салат из квашеной капусты                  | 100             | 0,09                    | 2,5   | 2,96   | 34,69                                | 0,00          | 0,00 | 0,5  | 0,00  |      | 0,00                      | 1,6    | 2,9    | 0,7    | 0,05  |        |       |        |
| 113              | Суп-лапша домашняя с<br>цыпленком, зеленью | 10/250/1        | 5,91                    | 8,38  | 15,6   | 139,86                               | 0,05          | 0,00 | 1    | 0,14  |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |
| 243/758          | Сосиски отварные с томатным<br>соусом      | 100             | 6,15                    | 7,93  | 2,97   | 139,11                               | 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 маслом сл.                | 180             | 10,17                   | 7,31  | 38,19  | 249,03                               | 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   |
| 342              | Компот из свежих яблок                     | 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  | 81,02                                | 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 ржаной пшеничный                      | 30              | 2,4                     | 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             | 27,31                   | 27,60 | 114,90 | 824,91                               | 0,29          | 0,42 | 4,65 | 16,94 | 0,42 | 337,27                    | 90,97  | 332,88 | 121,97 | 6,74  | 73,37  | 13,48 | 23,78  |
| Итого за день    |                                            | 1475            | 49,03                   | 46,77 | 199,96 | 1465,05                              | 0,52          | 0,6  | 6,88 | 53,35 | 0,95 | 533,85                    | 165,12 | 529,78 | 163,47 | 11,02 | 165,92 | 19,97 | 129,41 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: многодетные 5-11 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D     | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 3                | Бутерброд с сыром                                  | 60              | 4,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31  | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |
| 173              | Каша вязкая молочная пшениная                      | 250/5           | 10,29                   | 13,16 | 50,59  | 359,79                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08  | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 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                                     | 35              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11  | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| Итого за Завтрак |                                                    | 550             | 20,77                   | 21,3  | 93,45  | 643,76                                    | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5   | 478,23                    | 418,4  | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |
| Обед             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком<br>речлатым       | 100             | 0,9                     | 5,12  | 2,58   | 59,1                                      | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00  | 75,57                     | 13,26  | 15,74  | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем<br>сметаной, зеленью | 250/5/1         | 4,5                     | 6,18  | 18,58  | 116,41                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |       | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами                           | 100             | 10,6                    | 10    | 18,89  | 155,44                                    | 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 с м/сливоч.                      | 180             | 3,67                    | 5,76  | 28,13  | 164,7                                     | 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              | Компот из свежемороженных ягод                     | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00                      | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                     | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12  | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| ПР               | Хлеб ржаное пшеничный                              | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |
| Итого за Обед    |                                                    | 916             | 27,00                   | 29,08 | 114,90 | 756,56                                    | 0,35          | 0,63 | 40,57 | 390,75 | 10,62 | 116,54                    | 170,87 | 378,5  | 118,54 | 4,89 | 179,95 | 24,29 | 450,55 |
| Итого за день    |                                                    | 1466            | 47,77                   | 50,38 | 208,35 | 1400,32                                   | 0,74          | 1,18 | 41,67 | 462,84 | 11,12 | 594,77                    | 589,27 | 802,65 | 214,28 | 8,22 | 235,37 | 36,09 | 516,57 |



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

Сезон: Весенне-летний

Категория: многодетные 5-11 класс

День: 8

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A       | D                         | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11      | 12                        | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                          |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |         |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 75               | Икра морковная                           | 100             | 1,68                    | 7,6   | 27,11  | 252,7                                | 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  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                    | 250             | 16,29                   | 13,13 | 27,2   | 202,81                               | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5   | 0,00                      | 637,47  | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87  | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 376              | Чай с сахаром                            | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 106                                  | 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              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                               | 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 |                                          | 590             | 21,28                   | 21,15 | 88,83  | 680                                  | 0,23          | 0,31 | 17,76 | 1337,94 | 0,12                      | 800,58  | 76,27  | 228,59 | 73,36  | 3,62  | 82,04  | 10,02 | 214,7  |
| Обед             |                                          |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |         |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 10               | Салат из зеленого горошка консервирован. | 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   |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, зеленью   | 250/1           | 3,49                    | 6,7   | 32,36  | 197,62                               | 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  |
| 270              | Котлеты "Московские"                     | 100             | 6,94                    | 10,1  | 8,69   | 98,61                                | 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  |
| 202/304          | Макаронные изделия отварные              | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                               | 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  |
| 348              | Компот из кураги                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96   | 0,00                      | 285,02  | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 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              | 2,4                     | 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             | 27,11                   | 27,60 | 131,43 | 823,28                               | 0,59          | 0,5  | 17,16 | 442,6   | 0,43                      | 889,28  | 131,69 | 345,51 | 94,53  | 6,56  | 153,13 | 12,12 | 72,53  |
| Итого за день    |                                          | 1481            | 48,39                   | 48,75 | 220,26 | 1503,28                              | 0,82          | 0,81 | 34,92 | 780,54  | 0,55                      | 1689,86 | 207,96 | 574,1  | 167,89 | 10,18 | 235,17 | 22,14 | 287,23 |

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                              |              | (г)              |       |        |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
|                  |                                              |              | Б                | Ж     | У      |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 1                | 2                                            | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                              |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 338              | Яблоко                                       | 100          | 0,4              | 4,88  | 9,8    | 47                                   | 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 молочная "Дружба" с м/сливочным         | 250/10       | 10,3             | 11    | 39,37  | 283,59                               | 0,12          | 0,17 | 0,65  | 30,42  | 0,07 | 207,68                    | 144,4  | 169,18 | 39,62  | 0,87 | 59,26  | 2,81  | 35,11  |
| 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  | 118,49                               | 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 |                                              |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Обед             |                                              |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67               | Винегрет овощной                             | 100          | 3,79             | 10,04 | 9,26   | 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  |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский с зеленью)          | 250/1        | 5,37             | 5,38  | 21,86  | 133,13                               | 0,08          | 0,06 | 7,4   | 201,85 | 0,00 | 408,41                    | 21,38  | 64,76  | 23,83  | 0,89 | 47,95  | 1,89  | 26,82  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 14,9             | 15,09 | 31,61  | 284,36                               | 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  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200          | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                                 | 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           | 4,05             | 0,5   | 24,4   | 177                                  | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| ПР               | Хлеб ржаное пшеничный                        | 40           | 3,4              | 1,32  | 19,52  | 110,42                               | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |
| Итого за Обед    |                                              |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Итого за день    |                                              |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
|                  |                                              | 1486         | 50,53            | 52,10 | 213,12 | 1482,49                              | 0,72          | 1,08 | 22,09 | 530,04 | 0,69 | 1451,84                   | 400,04 | 597,36 | 162,43 | 9,65 | 180,42 | 25,41 | 156,28 |



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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: многодетные 5-11 класс

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |   |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|---|--|
|                  |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      | г       |                                           | B1            | B2    | C      | A    | D       | K                         | Ca     | P      | Mg   | Fe     | I     | Se     | F |  |
|                  |                                                 |                 |                         |       |        |         |                                           |               |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |   |  |
| 1                | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7       | 8                                         | 9             | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |   |  |
| Завтрак          |                                                 |                 |                         |       |        |         |                                           |               |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |   |  |
| 62               | Салат из моркови (припуш.) с сахаром            | 100             | 1,25                    | 4,18  | 13,29  | 98,1    | 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  |   |  |
| 297/758          | Фрикадельки из птицы с томатным соусом          | 100             | 7,23                    | 10,8  | 7,05   | 125,19  | 0,09                                      | 0,00          | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |   |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные                     | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32  | 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  |   |  |
| 376              | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 106     | 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              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49  | 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             | 19,78                   | 19,36 | 82,62  | 620,1   | 0,22                                      | 0,18          | 5,39  | 171,48 | 0,19 | 230,1   | 78,6                      | 182,79 | 54,61  | 3,18 | 58,88  | 2,5   | 55,94  |   |  |
| Обед             |                                                 |                 |                         |       |        |         |                                           |               |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |   |  |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты                       | 100             | 0,09                    | 2,5   | 2,96   | 34,69   | 0,00                                      | 0,00          | 0,5   | 0,00   |      | 0,00    | 1,6                       | 2,9    | 0,7    | 0,05 |        |       |        |   |  |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1           | 5,09                    | 5,59  | 17,9   | 136,58  | 0,17                                      | 0,06          | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13  | 40,13                     | 95,55  | 34,73  | 1,79 | 91,88  | 2,5   | 26,86  |   |  |
| 259              | Жаркое из птицы                                 | 250             | 16,3                    | 18,71 | 34,73  | 364,31  | 0,19                                      | 0,17          | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45  | 39,53                     | 179,86 | 47,28  | 2,25 | 76,13  | 7,59  | 180,91 |   |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                     | 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  | 81,02   | 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              | 2,4                     | 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    |                                                 | 861             | 27,00                   | 28,21 | 114,90 | 816,00  | 0,44                                      | 0,56          | 23,33 | 243,72 | 0,33 | 1373,98 | 152,72                    | 348,67 | 102,71 | 5,7  | 168,97 | 21,16 | 219,47 |   |  |
| Итого за день    |                                                 | 1481            | 46,78                   | 47,57 | 197,52 | 1436,10 | 0,66                                      | 0,74          | 28,72 | 1415,2 | 0,52 | 1604,04 | 231,32                    | 531,46 | 157,32 | 8,88 | 227,85 | 23,66 | 275,41 |   |  |