

Утверждаю:

Директор

ООО "КПН "Здоров и Сит"

/К.Ю. Соскова /

« 29 » Декабрь 2023 г.



Согласовано:

Директор, Ильин

Ильин / Королева

2023 г.



2023 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся школьников
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № рец. | Пример 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Салат из редьки с овощами | 60 | 0,99 | 3,09 | 3,71 | 43,26 | 0,02 | 0,02 | 13,78 | 264,13 | 0,00 | 163,64 | 30,08 | 20,32 | 15,03 | 0,67 | 71,06 | 0,01 | 7,26 | | | | | | | |
| 968/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,11 | 13,4 | 12,36 | 194,04 | 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 | | | | | | | |
| 802/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимонном | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 544 | 19,26 | 22,9 | 84,55 | 659,07 | 0,51 | 0,32 | 15,72 | 359,92 | 0,54 | 483,56 | 75,68 | 315,43 | 156,08 | 7,19 | 132 | 6,16 | 46 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Мира кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 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 картошкой, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 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 + 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 | 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 ржаном 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 | | 726 | 25,68 | 20,91 | 110,31 | 745,97 | 0,21 | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47 | 162,11 | 283,98 | 84,71 | 3,97 | 169,3 | 20,39 | 165,39 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1270 | 44,94 | 43,81 | 194,86 | 1405,04 | 0,72 | 0,78 | 34,21 | 798,03 | 0,87 | 1014,02 | 237,79 | 699,41 | 240,79 | 11,16 | 301,3 | 26,55 | 211,39 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский 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 | 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 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 | | |
| 243/75 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 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 | | |
| 202/30 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 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 | 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 | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 15,11 | 21,4 | 81,97 | 586,69 | 0,14 | 0,13 | 19,46 | 925,16 | 8,56 | 190,35 | 107,25 | 189,82 | 47 | 2,99 | 93,41 | 1,93 | 54,22 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Стелной | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 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 | | |
| 355 | Солынка по Домашнему | 0/10/200/5 | 4,12 | 7,96 | 6,68 | 110,53 | 0,04 | 0,04 | 4,96 | 4,22 | 0,00 | 210,46 | 19,61 | 62,48 | 15,58 | 0,9 | 2,74 | 0,17 | 12,64 | | |
| 270 | Котлеты "Московские" | 100 | 15,49 | 11,55 | 8,69 | 167 | 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 | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 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 | | |
| 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 | 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 | 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 | | 806 | 29,71 | 29,8 | 103,4 | 780,82 | 0,54 | 0,67 | 21,68 | 319 | 0,52 | 1225,98 | 129,39 | 340,62 | 89,92 | 6,35 | 124,03 | 15,98 | 94,74 | | |
| Итого за день | | 1346 | 44,82 | 51,2 | 185,37 | 1367,51 | 0,68 | 0,8 | 41,14 | 1244,16 | 9,08 | 1416,33 | 236,64 | 530,44 | 136,92 | 9,34 | 217,44 | 17,91 | 148,96 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

Неделя: 1

День: 3

| № 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежеты отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 5 | 55,68 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0,00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | 73,91 | 0,35 | 10,03 | | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 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 | 93 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 505 | 17,75 | 14,53 | 62,87 | 542,44 | 0,22 | 0,33 | 14,67 | 438,48 | 0,15 | 840,95 | 116,48 | 222,93 | 64,48 | 3,93 | 118,54 | 10,88 | 199,57 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,3 | 92,94 | 0,01 | 0,01 | 3,99 | 180,51 | 0,00 | 64,07 | 15,51 | 17,01 | 7,81 | 0,24 | 1 | 1,36 | 6,63 | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,18 | 2,28 | 14,03 | 94,64 | 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 | | | | | | | |
| 278 | Тертелеи тушеные в соусе | 100 | 5,98 | 14,37 | 10,68 | 195,97 | 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 | | | | | | | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 12,99 | 6,49 | 33,36 | 242,9 | 0,42 | 0,09 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 527,25 | 78,48 | 209,26 | 68,01 | 4,34 | 56,07 | 8,39 | 19,21 | | | | | | | |
| 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 | 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 | 2,43 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 771 | 27,92 | 28,27 | 128,52 | 896,27 | 0,78 | 0,55 | 12,14 | 343,09 | 1,85 | 153,24 | 176,05 | 436,6 | 125,6 | 8,28 | 168,47 | 21,76 | 105,3 | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1276 | 45,67 | 42,8 | 191,39 | 1438,71 | 1 | 0,88 | 26,81 | 781,57 | 2 | 1994,2 | 292,53 | 659,53 | 190,08 | 12,21 | 287,01 | 32,64 | 304,87 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

| № 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Дйцо вареное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 94,5 | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22,78 | 19,25 | 72,58 | 561,04 | 0,27 | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22 | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2 | 33,36 | 100,21 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью и зеленью | 200/1 | 4,42 | 4,22 | 13,29 | 118,64 | 0,04 | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 39,96 | 30,15 | 12,82 | 0,46 | 37,59 | 0,16 | 23,65 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 202/301 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 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 | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод + С витамин | 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 | 2,43 | 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 | | 771 | 25,29 | 28,9 | 85,88 | 676,4 | 0,24 | 0,46 | 8,19 | 323,69 | 0,42 | 580,64 | 126,8 | 238,51 | 60 | 4,06 | 184,45 | 16,14 | 152,72 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1276 | 48,07 | 48,15 | 158,46 | 1237,44 | 0,51 | 1,11 | 9,23 | 457,26 | 3,25 | 1101,84 | 12,49 | 671,64 | 160,58 | 8,25 | 249,65 | 49,5 | 252,93 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № реч. | 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 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с зеленым | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,76 | 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 | | | | | | | |
| 233 | Рыба запеченная под молочным соусом | 100 | 6,8 | 6,81 | 9,67 | 127 | 0,06 | 0,09 | 0,49 | 27,67 | 10,14 | 262,18 | 70,64 | 166,28 | 34,79 | 0,59 | 118,72 | 9,68 | 386,67 | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 555 | 14,52 | 13,98 | 73,47 | 579,1 | 0,25 | 0,38 | 20,09 | 47,68 | 10,36 | 1087,31 | 162,22 | 305,31 | 81,93 | 3,27 | 217,06 | 17,77 | 437,14 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,66 | 3,87 | 46,62 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,93 | 25,96 | 17,64 | 12,33 | 0,7 | 70,56 | 0,03 | 1,64 | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленым | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 9 | 91,18 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 | | | | | | | |
| 268/75/5/1 | 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 | | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | | |
| 348 | Компот из кураги + С витамин | 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 | 2,43 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 776 | 23,83 | 29,8 | 117,17 | 840,33 | 0,6 | 0,62 | 24,69 | 328,62 | 0,43 | 1069,64 | 163,2 | 415,79 | 199,42 | 9,04 | 170,8 | 17,16 | 60,48 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1331 | 38,35 | 43,78 | 190,64 | 1419,43 | 0,85 | 1 | 44,78 | 376,3 | 10,79 | 2157,03 | 325,42 | 721,1 | 281,35 | 12,31 | 387,86 | 34,93 | 497,62 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школы/инки

| № 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 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 | | | | | | | |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,29 | 3,68 | 29,84 | 169,54 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 71,17 | 22,27 | 139,7 | 17,3 | 0,81 | 52,8 | 16,27 | 0,12 | | | | | | | |
| 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 | 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 | 18,51 | 25,13 | 129,7 | 829,4 | 0,38 | 0,21 | 1,61 | 94,08 | 1,69 | 242,59 | 76,5 | 310,74 | 47,23 | 4,06 | 76,58 | 18,86 | 53,8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 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 | | | | | | | |
| 388 | Уха рыбацкая | 15/200/1 | 4,85 | 31,28 | 9,84 | 307,66 | 0,08 | 0,06 | 5,75 | 4,42 | 0,00 | 354,03 | 16,98 | 70,16 | 19,04 | 0,69 | 46,23 | 7,4 | 88,52 | | | | | | | |
| 243/756 | Соус/соусы отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 12,02 | 3,89 | 149,4 | 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 | | | | | | | |
| 202/306 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 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 | 27,88 | 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 | 2,43 | 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 | | 786 | 22,33 | 51,25 | 99,24 | 923,97 | 0,25 | 0,43 | 17,72 | 144,33 | 0,41 | 733,95 | 118,98 | 293,06 | 70,53 | 5,36 | 139,35 | 22,75 | 120,92 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1326 | 40,84 | 76,38 | 228,94 | 1753,37 | 0,63 | 0,64 | 19,33 | 238,41 | 2,1 | 976,54 | 195,48 | 603,8 | 117,76 | 9,42 | 215,93 | 41,61 | 174,72 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

День: 7
Неделя: 2

| № рец. | Приним 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Салат из редьки и моркови | 60 | 0,98 | 3,05 | 3,44 | 45,12 | 0,03 | 0,02 | 26,2 | 0,2 | | 285,6 | 41,68 | 24,15 | 19,62 | 1,09 | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 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 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 21,8 | 13,94 | 78,77 | 613,81 | 0,17 | 0,27 | 28,97 | 262,16 | 0,15 | 533,67 | 97,62 | 218,02 | 69,47 | 3,72 | 110,48 | 8,66 | 152,01 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежеты с яблоками | 60 | 0,65 | 3,7 | 6,72 | 62,34 | 0,01 | 0,02 | 2,24 | 0,5 | 0,00 | 132,77 | 44,02 | 18,14 | 9,4 | 0,84 | 73,19 | 0,29 | 8,27 | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленью | 10/200/1 | 5,91 | 7,46 | 14,76 | 149,86 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | | | | | | | | |
| 272/33 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 15 | 29,63 | 40,23 | 496,67 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 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 | 2,43 | 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 | | 781 | 27,08 | 42,2 | 121,02 | 989,29 | 0,38 | 0,43 | 4,99 | 92,68 | 0,36 | 274,39 | 139,49 | 222,65 | 45,58 | 4,3 | 96,86 | 12,07 | 35,43 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1286 | 48,88 | 56,14 | 199,79 | 1603,1 | 0,55 | 0,7 | 33,96 | 354,84 | 0,51 | 808,02 | 237,11 | 440,67 | 115,05 | 8,02 | 207,34 | 20,73 | 187,44 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

Неделя: 2

День: 8

| № 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 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 | | | |
| Р97/75 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100 | 7,23 | 8,24 | 7,05 | 125,19 | 0,09 | 0,00 | 2,51 | 0,18 | | 0,00 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 | | | | | | |
| Р02/30 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 544 | 16,06 | 13,14 | 70,23 | 520,68 | 0,21 | 0,15 | 5,95 | 172,5 | 0,51 | 225,54 | 75,83 | 176,96 | 53,57 | 3,09 | 58,56 | 1,91 | 54,85 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | |
| 108/10 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,65 | 4,1 | 14,94 | 104,36 | 0,06 | 0,05 | 3,92 | 169,72 | 0,17 | 233,18 | 16 | 44,95 | 14,35 | 0,66 | 48,91 | 1,75 | 21,26 | | | |
| Р68/75 | 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 | | | |
| Б02/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | |
| 348 | Компот из кураги + С витамин | 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 | 0,24 | 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 | | 770 | 24,67 | 31,64 | 123,61 | 881,95 | 0,63 | 0,63 | 8,14 | 454,68 | 0,6 | 1001,44 | 121,53 | 424,73 | 192,39 | 8,57 | 146,67 | 17,28 | 73,39 | | | |
| Итого за день | | 1314 | 40,73 | 44,78 | 193,84 | 1402,63 | 0,84 | 0,78 | 14,09 | 627,24 | 1,11 | 226,94 | 197,36 | 601,69 | 245,96 | 11,66 | 205,23 | 19,19 | 128,24 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

День: 9
Неделя: 2

| № 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 5,52 | 19,68 | 157,94 | 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 пшеничная | 200/5 | 8,23 | 10,53 | 42,21 | 297,14 | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 505 | 22,04 | 19,13 | 97,36 | 656,33 | 0,39 | 0,56 | 1,1 | 72,09 | 0,51 | 482,88 | 420,4 | 427,4 | 96,44 | 3,38 | 55,58 | 12,1 | 67,24 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соевых орнуцов с луком репчатым | 60 | 0,54 | 3,07 | 1,55 | 35,46 | 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, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 14,05 | 16,78 | 20,28 | 306,07 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 | | | |
| 389 | Сок фруктовый в асортименте | 200 | 1 | 0,00 | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 736 | 22,83 | 25,99 | 80,75 | 673,52 | 0,32 | 0,56 | 30,53 | 196 | 0,36 | 142,94 | 131,95 | 302,07 | 91,93 | 5,12 | 121,63 | 22,88 | 202,71 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1241 | 44,87 | 45,12 | 178,11 | 1329,85 | 0,71 | 1,12 | 31,63 | 268,09 | 0,87 | 625,82 | 552,35 | 729,47 | 188,37 | 8,5 | 177,21 | 34,98 | 269,95 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

Неделя: 2

День: 10

| № 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 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 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 | Залепажка рисовая с творогом и с молоком ступенным | 180/30 | 10,37 | 8,01 | 59,3 | 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 | | | | | | | |
| 883/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 | 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 | 13,2 | 8,71 | 114,7 | 600,64 | 0,15 | 0,33 | 17,34 | 30,94 | 8,81 | 429,38 | 219,45 | 246,36 | 48,75 | 3,38 | 49,28 | 4,92 | 57,47 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью. | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 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 | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1 | 1,77 | 4,83 | 9,8 | 93,94 | 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 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,06 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,88 | 39,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 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 свежзамороженных ягод + С витамин | 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 | 2,43 | 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 | 776 | 20,9 | 18,15 | 72,9 | 552,05 | 0,34 | 0,57 | 28,95 | 668,17 | 10,51 | 465,34 | 154,39 | 371,47 | 116,13 | 4,44 | 254,91 | 26,26 | 47,0 | | | | | | | |
| | Итого за день | 1316 | 34,1 | 26,86 | 187,6 | 1152,69 | 0,49 | 0,9 | 46,29 | 699,11 | 19,32 | 894,73 | 373,84 | 617,83 | 164,88 | 7,82 | 304,19 | 31,18 | 527,47 | | | | | | | |