

Утверждаю:

Директор

ООО "КЛП "ЗДОРОВ ИСЫТ"



К.Ю. Соскова /

« 01 » сентября 2024 г.

Согласовано:

Директор школы



Согласовано:

Родительский комитет

« 01 » сентября 2024 г.

Соскова К.Ю. / *Соскова К.Ю.*

20 24 г.

Соскова К.Ю. / *Соскова К.Ю.*

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класса
в общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные-11 класс

| № рец. | Примем 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Круассан | 60 | 3,72 | 10,62 | 27,42 | 221,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 668/ДК | 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 | | | | | | | |
| 803/ДК | Каша гречневая с маслом сл | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | | | | | | | |
| 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 | 23,71 | 31,65 | 115,99 | 885,96 | 0,41 | 0,26 | 1,94 | 98,17 | 0,55 | 236,97 | 44,4 | 227,58 | 95,3 | 5 | 95,38 | 4,83 | 33,43 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 7,19 | 14,55 | 133,8 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | | | | | | | |
| 86 | Щи из св капусты с картофелем | 250/5/1 | 2,04 | 6,18 | 8,2 | 96,53 | 0,05 | 0,01 | 25,38 | 6,57 | | 5,8 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 | | | | | | | | | | |
| | Сметанной, зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 21,88 | 13,88 | 44,66 | 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 + 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 866 | 32,17 | 28,66 | 126,72 | 892,41 | 0,21 | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19 | 160,58 | 294,63 | 90,95 | 4,3 | 109,84 | 17,13 | 151,46 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1440 | 55,88 | 60,31 | 242,71 | 1778,37 | 0,62 | 0,69 | 32,76 | 405,4 | 0,88 | 799,16 | 204,98 | 522,21 | 186,25 | 9,3 | 205,22 | 21,96 | 184,89 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многолетние-11 класс

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 100 | 1,37 | 5,08 | 8,44 | 84,96 | 0,02 | 0,03 | 14,84 | 1,49 | 0,00 | 199,93 | 43,45 | 24,05 | 12,46 | 0,5 | 72,5 | 6,91 | 0,52 | | | | | | | |
| 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 сливоч | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 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 | 14,34 | 17,97 | 72,28 | 550,68 | 0,23 | 0,33 | 25,71 | 48,24 | 10,3 | 1143,81 | 171,71 | 301,63 | 83,97 | 3,25 | 252,41 | 19,14 | 432,48 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 0,04 | 0,03 | 3,98 | 201,48 | 0,00 | 211,83 | 22,83 | 36,37 | 16,55 | 0,7 | 37,94 | 0,22 | 17,78 | | | | | | | |
| 16/АК | Суп-харчо с мясом и зеленью | 15/250/1 | 3,56 | 6,11 | 11,93 | 114,57 | 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 | 8,98 | 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 | | | | | | | |
| Р02/305 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | | 906 | 25,59 | 35,5 | 112,93 | 838,66 | 0,32 | 0,46 | 8,25 | 243,82 | 0,43 | 578,97 | 106,03 | 284,36 | 67,29 | 5,27 | 195,2 | 16,21 | 152,01 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1516 | 39,93 | 53,47 | 185,21 | 1389,34 | 0,55 | 0,79 | 33,96 | 292,06 | 10,73 | 1722,82 | 277,74 | 585,99 | 151,26 | 8,52 | 447,61 | 35,35 | 584,49 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рсд. | Прием пищи; наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | B2 | C | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------|------|-------|---------------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|--------|--------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | 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 | 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 | 250/5 | 9,8 | 10,51 | 43,83 | 309,11 | 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 | 108,49 | 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 | | 555 | 24,74 | 21,35 | 81,35 | 630,7 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Стелной | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 100 | 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 | Солянка по домашнему | 0/10/250/5 | 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 | | |
| 278 | Теттели 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 маслом | 180 | 15,59 | 7,79 | 40,03 | 291,5 | 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 | | |
| 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 ржанно 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 | | 916 | 32,65 | 37,7 | 123,79 | 967,82 | 0,83 | 0,57 | 10,16 | 221,76 | 1,85 | 1196,54 | 188,09 | 495 | 137,54 | 9,33 | 151,36 | 21,82 | 104,6 | | |
| Итого за День | | 1471 | 57,39 | 59,05 | 205,14 | 1593,52 | 1,1 | 1,22 | 11,2 | 355,33 | 4,68 | 717,74 | 73,78 | 928,12 | 132,58 | 12 | 13,52 | 216,56 | 55,18 | 204,81 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные-11 класс

| № рецепта | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежесырых овощей с яблоками | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 103,9 | 0,01 | 0,03 | 3,68 | 0,81 | 0,01 | 217,92 | 28,63 | 28,21 | 14,97 | 1,33 | 39,77 | 0,48 | 13,55 | | |
| 243/756 | 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 | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | | 610 | 16,3 | 23,82 | 92,44 | 655,08 | 0,11 | 0,13 | 17,77 | 25,85 | 8,57 | 302,94 | 116,41 | 183,17 | 40,4 | 3,77 | 95,45 | 2,32 | 40,16 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 100 | 1,25 | 0,1 | 11,48 | 81,7 | 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 | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1 | 2,75 | 2,94 | 19,75 | 118,25 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,25 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 | | |
| 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 | | |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | | |
| 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 ржанно пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | |
| Итого за Обед | | 891 | 35,34 | 23,52 | 121,27 | 839,07 | 0,58 | 0,58 | 11,68 | 1450,18 | 0,44 | 791,38 | 96,29 | 358,06 | 149,72 | 6,8 | 172,74 | 14,41 | 96,28 | | |
| Итого за День | | 1501 | 51,64 | 47,34 | 213,71 | 1494,15 | 0,69 | 0,71 | 29,45 | 1476,04 | 9,01 | 1094,32 | 212,7 | 541,23 | 190,12 | 10,57 | 268,19 | 16,73 | 136,44 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные-11 класс

| № рецепта | 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 | Мg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 336 | 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 | | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 16,29 | 13,13 | 22,84 | 279,25 | 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 | 24,9 | 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 | | 595 | 20,56 | 13,95 | 72,24 | 589,61 | 0,23 | 0,33 | 16,39 | 440,8 | 0,15 | 935,29 | 74,88 | 209,8 | 61,02 | 5,09 | 46,39 | 10,79 | 196,58 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов с луком печеным | 100 | 0,84 | 6,11 | 3,28 | 64,53 | 0,03 | 0,00 | 8,49 | 0,05 | 0,00 | 24,23 | 27,72 | 42,41 | 13,29 | 0,63 | 56,76 | 0,07 | 4,53 | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1 | 2 | 5,86 | 11,25 | 113,98 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,36 | | | | | | | |
| 269/759 | 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 | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной с молочными | 180 | 4,32 | 4,42 | 43,68 | 231,74 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 | | | | | | | |
| 346 | 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 | 0,52 | 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 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 | | 896 | 19,74 | 31,75 | 123,87 | 869,03 | 0,42 | 0,5 | 18,15 | 327,81 | 0,43 | 722,61 | 157,82 | 326,24 | 99,73 | 5,29 | 173,19 | 13,61 | 72,68 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1491 | 40,3 | 45,7 | 196,11 | 1458,64 | 0,65 | 0,83 | 34,54 | 768,61 | 0,58 | 1657,9 | 232,7 | 536,04 | 160,79 | 10,38 | 219,58 | 24,4 | 269,26 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многолетние-11 класс

| № реци | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 5,21 | 6,47 | 62,57 | 318,72 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | | 0,00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | | |
| 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 | 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 | |
| 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 | 20,06 | 25,99 | 141,17 | 913,42 | 0,41 | 0,21 | 2,64 | 95,23 | 0,54 | 164,57 | 73,87 | 312,1 | 56,9 | 4,63 | 76,47 | 18,79 | 24,29 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,3 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 0,02 | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17 | 41,32 | 27,83 | 15,05 | 0,53 | 61,35 | 6,9 | 5,7 | |
| 388 | Уха рыбацкая | 15/250/1 | 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 | |
| 243/758 | 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 | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 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 | 906 | 23,95 | 53,45 | 107,12 | 981,82 | 0,26 | 0,44 | 23,59 | 224,9 | 0,41 | 820,02 | 135,51 | 304,19 | 76,55 | 5,57 | 163,96 | 25,51 | 123,2 | |
| | Итого за День | 1480 | 44,01 | 79,44 | 248,29 | 1895,24 | 0,67 | 0,65 | 26,23 | 320,13 | 0,95 | 984,59 | 209,38 | 616,29 | 133,45 | 10,2 | 240,43 | 44,3 | 147,49 | |

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

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припуш.) и кураги | 100 | 1.5 | 0.11 | 14.52 | 64.08 | 0.04 | 0.05 | 2.86 | 134.06 | 0.00 | 169.29 | 20.84 | 35.91 | 24.95 | 0.51 | 2.8 | 0.06 | 30.8 | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 21.88 | 13.88 | 44.66 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 40 | 3.24 | 0.4 | 19.52 | 108.49 | 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 | 26.62 | 14.39 | 109.66 | 672.85 | 0.16 | 0.26 | 18.52 | 401.74 | 8.52 | 387.48 | 104.32 | 216.1 | 69.79 | 2.37 | 112.96 | 8.12 | 185.16 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов с луком печатым | 100 | 0.84 | 6.11 | 3.28 | 64.53 | 0.03 | 0.00 | 8.49 | 0.05 | 0.00 | 24.23 | 27.72 | 42.41 | 13.29 | 0.63 | 56.76 | 0.07 | 4.53 | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1.79 | 5.94 | 9.41 | 105.4 | 0.06 | 0.04 | 7.68 | 168.82 | 0.00 | 263.78 | 28.13 | 41.45 | 16.77 | 0.66 | 73.61 | 1.59 | 18.09 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 | 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 ржань пшеничный | 30 | 2.43 | 1.02 | 12.66 | 56.6 | 0.05 | 0.24 | 0.12 | 0.00 | 0.24 | 73.5 | 19.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | 0.00 | 9.27 | 4.35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 866 | 23.49 | 43 | 100.42 | 899.02 | 0.43 | 0.45 | 21.67 | 248.91 | 0.36 | 429.59 | 112.2 | 245.45 | 64.59 | 4.6 | 154.04 | 13.44 | 49.78 | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1456 | 50.11 | 57.39 | 210.08 | 1571.87 | 0.59 | 0.71 | 40.19 | 650.64 | 8.88 | 817.07 | 216.52 | 461.55 | 134.38 | 6.97 | 267 | 21.56 | 234.94 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние-1 класс

| № рещ. | 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 | Мг | 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 | 250/5 | 10,29 | 13,16 | 52,76 | 371,43 | 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 | Корфейный 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 | 108,49 | 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 | | 555 | 24,1 | 21,76 | 107,91 | 738,46 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежеты отварной | 100 | 1,42 | 6,02 | 8,3 | 92,8 | 0,01 | 0,03 | 3,8 | 1,14 | 0,00 | 227,24 | 88,48 | 36,95 | 18,57 | 1,21 | 76,25 | 0,59 | 16,72 | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/250/1 | 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 | | | | | | |
| 268/754 | 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 | | | |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом сл | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | | | |
| 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 ржанно пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | |
| Итого за Обед | | 901 | 30,23 | 36,15 | 135,09 | 993,94 | 0,53 | 0,55 | 6,81 | 168,02 | 0,44 | 795,98 | 187,96 | 382,46 | 149,9 | 7,85 | 171,61 | 14,67 | 52,87 | | | |
| Итого за день | | 1456 | 54,33 | 57,91 | 243 | 1732,4 | 0,92 | 1,11 | 7,91 | 240,11 | 0,95 | 1278,84 | 608,36 | 809,86 | 246,34 | 11,23 | 227,18 | 25,77 | 120,11 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный №. П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многолетние-11 класс

| № п/п | 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 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| | Акт Салат Странной | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 100 | 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 | | | | | | | |
| | Р97/1759 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 | | | | | | | | | | |
| | Р02/304 Макароны изделия отварные | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |
| | ТР Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 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 | 19,2 | 20,32 | 97,41 | 658,02 | 0,24 | 0,16 | 5,71 | 235,66 | 1,69 | 321,56 | 86,15 | 187,07 | 45,66 | 2,9 | 92,8 | 2,61 | 67,86 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 75 Икра морковная | 100 | 1,68 | 7,6 | 10,05 | 115,33 | 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 | | | | | | | |
| | 108/109 Суп картофельный с клецками и зеленью | 250 | 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 | | | | | | | |
| | 229 Рыба, тушеная с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 | 0,06 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,86 | 39,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 | | | | | | | |
| | 312 Пюре картофельное с маслом | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 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 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 | | | | | | | |
| | ТР 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 | | | | | | | |
| | ТР 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 | 890 | 23,28 | 24,03 | 88,3 | 669,01 | 0,36 | 0,58 | 23,01 | 452,42 | 10,68 | 339,81 | 141,74 | 379,19 | 122,83 | 4,59 | 266,03 | 22,4 | 493,06 | | | | | | | |
| | Итого за день | 1510 | 42,48 | 44,35 | 185,71 | 1327,03 | 0,6 | 0,74 | 28,72 | 688,08 | 12,37 | 661,44 | 227,89 | 566,26 | 168,49 | 7,49 | 358,83 | 25,01 | 560,92 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многолетние 5-11 класс

| № рецепт | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 200/30 | 11,52 | 6,01 | 65,89 | 393,3 | 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 | |
| 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 | 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: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 560 | 14,42 | 8,73 | 105,33 | 614,32 | 0,15 | 0,34 | 4,45 | 25,24 | 0,41 | 449,96 | 187,91 | 253,54 | 52,36 | 4,04 | 49,28 | 4,92 | 52,67 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,3 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 0,02 | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17 | 41,32 | 27,83 | 15,05 | 0,53 | 61,35 | 6,9 | 5,7 | |
| 96/Акт | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 2,21 | 6,04 | 12,25 | 117,43 | 0,09 | 0,06 | 8,76 | 205,12 | 0,00 | 413,28 | 28,28 | 69,9 | 25,87 | 0,99 | 74,75 | 1,91 | 27,57 | |
| 259 | Ужаркое из птицы | 250 | 14,74 | 18,71 | 25,29 | 317,49 | 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 + 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 ржань пшеничный | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | |
| Итого за Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 866 | 23,77 | 29,41 | 103,32 | 775,74 | 0,38 | 0,59 | 40,98 | 449,07 | 0,33 | 1584,31 | 180,59 | 347,95 | 108,2 | 5,38 | 213,19 | 27,47 | 225,88 | |
| Итого за День: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1426 | 38,19 | 38,14 | 208,65 | 1390,06 | 0,53 | 0,93 | 45,43 | 474,31 | 0,74 | 2034,26 | 368,5 | 601,49 | 160,59 | 9,42 | 262,47 | 32,39 | 278,55 | |