

Утверждаю:

Директор ООО «КЦЗДЗОРОВ и СЫТ»

« 01 » октября 2025г. /К. Ю. Соскова /



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

« 08 » октября 2025 год. /Евгения Л. Н. Ефремова /

Родительский комитет

« 08 » октября 2025 год. /Семикова О. С. /

Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Категория: дети 12 лет и старше
		Масса порции						B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
		Б	Ж	У	г																
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	6,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,89	0,51	1,28	4,95	9,8		
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	10,29	10,5	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,68	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04		
382	Каша с молоком	200	4,08	1,25	17,56	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	25,22		
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		555	22,3	18,4	95,75	684,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,39	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86		
Обед																					
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	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		
388	Уха рыбачья с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	149,89	0,08	0,05	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52		
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,65	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,65	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	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		876	31,3	28,4	121,8	945,77	0,24	0,48	11,19	305,08	0,33	910,42	136,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,98		
Итого за день		1431	53,6	46,8	217,6	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,15	0,84	380,7	555,99	745,41	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Дань: 2

Hegens: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1										Категория: дети 12 лет и старше									
№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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																			
Пшенице																			
990/АК	Птица тушенная в томатном соусе	60	1,72	5,36	20,69	188,97	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
1003/АК	Каши гречневая с маслом сл	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,20	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
180	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	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
30	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		570	22,50	20,97	88,3	680,00	0,22	0,27	1,77	47,75	0,17	331,2	56,83	262,48	101,83	4,73	110,37	12,06	168,83
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
16/АК	Томатный суп харчо с курцей и зеленью	15/250/1	4,56	7,1	14,91	137,59	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
168/АК	Биточки из печени с соусом	100	9,66	5,26	10,1	164,56	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
02/308	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	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	200	0,16	0,16	27,88	114,5	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 ржанос 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		906	29,62	29,32	121,19	891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	632,67	96,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23
Итого за день		1476	52,12	50,29	209,49	1571,61	0,74	0,76	9,86	348,29	0,61	863,87	153,34	545,49	165,2	10,53	273,94	24,24	244,06

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

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

День: 4

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
243/754	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6.15	7.46	3.69	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
202/301	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6.62	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
383/Ах1	Кисель	200	4.75	2.59	18.56	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	20.35	20.65	78.63	598.18	0.12	0.12	18.99	28.04	8.56	315.76	101.86	164.53	33.26	4.35	57.44	2.1	33.65
Обед																			
63	Салат из моркови (припуск.) и кураги	100	1.5	5.88	14.52	64.08	0.04	0.05	2.86	134.01	0.00	169.29	20.84	35.91	24.95	0.51	2.8	0.06	30.8
355	Солянка по домашнему с филе кур	210/250/5	4.8	8.91	4.68	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
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9.3	7.05	14.66	141.35	0.05	0.09	1.77	30.71	0.00	139.15	24.51	108.26	15.12	0.96	37.7	7.95	152.22
303/АК1	Каша гречневая с маслом сл	180	8.26	7.31	40.19	203.25	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
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 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		916	29.35	30.56	133.36	799.63	0.35	0.59	9.96	197.71	0.41	763.87	152.08	394.56	154.33	6.66	115.91	21.56	216.62
Итого за день		1526	49.70	51.21	211.99	1397.81	0.47	0.71	28.05	225.71	8.97	1079.63	253.94	559.08	187.58	11.01	173.35	23.66	250.27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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																				
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	153,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00	
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,18	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91	
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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	25	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		550	19,68	22,90	88,76	679,84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	1176,6	86,27	240,19	71,71	3,45	77,41	9,99	190,71	
Обед																				
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	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	17,38	
268/758	Шницель из птицы 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 маслом	180	12,16	5,49	34,36	232,68	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,68	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	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 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		896	31,42	31,84	124,66	815,00	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,9	213,47	460,39	139,38	9,42	138,17	24,52	73,25	
Итого за день		1446	51,10	54,74	213,42	1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,48	2221,5	299,74	700,58	211,09	12,87	215,58	34,51	263,96	

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 6
Неделя: 2

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б						B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8															9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	54,36	22,98	1,5						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,39	11,3	46,93	374,74	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			
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	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			
377	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		550	18,00	20,15	76,60	679,50	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,48	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15			
Обед																						
174	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	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			
38	Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67						
304	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	105,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22			
304	Рис отварной с мясным фаршем	180	8,82	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			
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	5,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82			
377	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			
377	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,65	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	27,00	28,85	128,25	825,05	0,22	0,46	31,4	77,8	0,41	658,83	129,7	319,83	92,28	5,19	92,82	19,56	190,62			
Итого за день		1446	45,00	49,00	204,85	1504,55	0,61	0,63	32,68	105,1	0,48	922,43	368,37	623,29	190,74	10,05	138,26	32,55	225,77			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			(г)							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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		
207	Макарон., запеченные с сыром	210	17	16	26,1	298,64	0,13	0,00	0,1	0,05		0,00	83,82	102,86	15,72	1,36					
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		
Итого за Завтрак		550	21,01	21,58	88,80	640,03	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43		
Обед																					
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9		
96/Акт	Рассольник Ленинградский со свекольной и зеленью	250/5/1	1,23	9,04	12,25	127,43	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		
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94		
312	Пюре картофельное с маслом	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,68	1,07	60,23	0,75	37,94		
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	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 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	25,00	27,60	133,50	816,00	0,5	0,59	30,09	224,61	0,42	1316,4	175,4	340,74	101,6	5,91	175,7	14,71	102,42		
Итого за день		1446	46,01	49,18	222,30	1456,03	0,68	0,72	34,43	417,17	0,54	1417,73	330,69	490,07	132,43	8,06	177,98	18,47	118,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (kcal)	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																				
63	Салат из моркови (припущ.) и курицы	100	1,5	5,86	14,52	64,08	0,04	0,05	2,88	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8	
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	537,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,63	177,29	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	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		580	22,50	23,00	76,60	570,35	0,22	0,3	15,25	571,84	0,09	855,24	73,64	223,14	75,34	3,47	46,79	9,39	215,44	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	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	
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	
297/775	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	9,38	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	58,71	15,47	0,59				
303/Ан	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,65	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26	
348	Компот из курицы	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	68,96	0,00	295,02	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		890	29,59	32,20	130,69	874,53	0,42	0,52	11,08	458,08	0,58	975	140,24	361,88	161,64	6,75	159,52	15,35	60	
Итого за день		1470	52,09	55,20	207,29	1444,88	0,64	0,82	26,33	1029,92	0,67	1830,22	13,88	585,03	236,98	10,22	206,31	24,74	275,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

№ ре- цепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F					
			4	5	6	7	8	9	10														11	12	13	14	15
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 вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	250/5	11,4	11,6	46,96	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	149,74	34	0,66	36,12	0,5	10,96								
383/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	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		585	19,00	19,40	89,96	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,56	450,89	192,19	177,81	46,25	3,02	38,84	2,56	30,15								
Обед																											
Акт	Салат Степной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	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								
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	13,16	133,73	0,06	0,04	7,68	168,62	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09								
Акт	Булочка с соевой	250	18,3	20,1	44,53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	581,59	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	1,90	86,6	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	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	2,4	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	4,36								
Итого за Обед		866	27,00	32,20	115,00	817,60	0,24	0,49	184,54	575,76	0,33	1085,2	214,32	3292,68	97,4	5,32	223,37	32,96	48,43								
Итого за день		1451	46,00	51,60	204,96	1362,86	0,4	0,76	202,73	598,63	8,89	1536,1	406,5	470,49	143,65	8,34	262,21	35,52	78,58								

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

Число: 2

День: 10																				Категория: дети 12 лет и старше									
Неделя: 2																													
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																
			[г]					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F									
			Б	Ж	У	6																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак		100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2			285,5	41,68	24,15	19,52	1,09												
57	Салат из редьки	100	6,83	0,04	16,73	125,61	0,24	0,09	1,38	80,04	0,03		40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71										
268	Котлеты из птицы с соусом	180	8,28	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08		143,57	15,66	119,54	79,68	2,68	71,71	2,31										
303/Ах	Каша гречневая с маслом сл	200	3,26	1,25	8,23	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										
376	Чай с сахаром	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										
ПР	Хлеб пшеничный	610	22,50	23,00	86,19	603,38	0,44	0,28	27,58	97,28	0,2		517,83	84,85	251,08	114,56	6,07	95,38	4,82										
Итого за Завтрак																													
Обед		100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,89	201,42	0,00		215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,39	6,9										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	10/250/1	5,11	7,96	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14			0,00	13,16	53,46	7,95	0,64												
113	Суп-лапша домашняя с целенком заправкой	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00		854,45	39,53	179,96	47,28	2,25	75,13	7,59										
269	Жаркое из птицы	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00		0,00	39,95	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00										
349	Компот из смеси сухофруктов	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										
ПР	Хлеб 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										
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	871	28,33	29,62	114,90	816,00	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33		1171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	136,44	25,56										
Итого за Обед																													
Итого за день		1481	50,83	52,62	201,09	1419,36	0,78	0,81	60,8	341,37	0,53		1686,8	250,32	582,97	204,84	11,1	233,82	30,38										