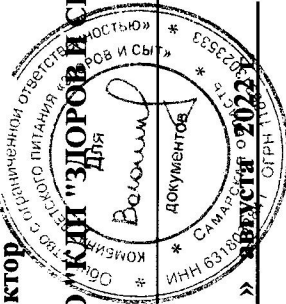


Утверждаю:

Директор

ООО «КДИ "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"»



/К.Ю. Волошко /

« 29 »

августа 2022 г.

Согласовано:

Директор школы

« 1 » сентября 2022 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 1 » сентября 2022 г.

Ваша Попова А.А.

Гамалева Д.В.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей (12 лет и старше) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 12 лет и старше

День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием 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
			4	5																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Печенье	54	3,75	5,9	37,2	216,9	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	0,00	0,00	0,00	
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33	
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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		564	20,95	24,17	121,85	784,54	0,43	0,15	5,46	20,14	0,16	116	93,15	220,4	41,62	4,6	67,67	1,87	34,97	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	104,4	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/1	1,87	5,86	8,44	99,84	0,05	0,05	13,16	204,72	0,00	308,2	41,7	44,66	19,86	0,73	74,22	4,57	17,18	
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15	
342	Компот из свежих яблок + С ВИТАМИН	200	0,16	0,16	27,47	112	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	20,29	37,09	122,64	918,46	0,43	0,49	21,49	551,87	0,34	894,04	119,96	341,87	97,3	5,72	184,57	16,2	84,85	
Итого за день		1430	41,24	61,26	244,49	1703	0,86	0,64	26,95	572,01	0,5	1010,04	213,11	562,27	138,92	10,32	252,24	18,07	119,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 12 лет и старше

День: 2
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			4	5																	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
14	Масло сливочное порционно	20	0,16	12,76	0,24	116,38	0,00	0,02	0,00	54	0,26	4,98	4,22	5,22	0,00	0,03	0,00	0,18	0,49			
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	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			
125	Картофель отварной	180	3,56	3,93	27,44	159,37	0,17	0,12	14,8	16,83	0,07	873,56	23,81	95,96	37,4	1,5	78,54	0,49	48,96			
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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 ржаной	20	1,7	0,66	9,76	51,8	0,04	0,16	0,08	0,00	0,16	49	13	31,6	9,4	0,78	0,00	6,18	2,9			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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																						
Обед																						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,33	6,09	7,6	96,62	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72			
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250/1	2,32	5,22	11,5	102,27	0,05	0,06	5,39	200,76	0,00	273,54	42,93	37,65	16,01	0,57	46,94	0,2	27,88			
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18			
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,98	5,25	43,62	268,06	0,21	0,00	0,00	0,02		0,00	8,8	183,39	0,47	3,11						
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,06	0,00	0,00	0,06	18,6	8	13	2,8	0,22	0,64	1,2	4,9			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	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	
																				4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Сыр Сливочный	35	3,5	9,45	1,72	87,03	0,01	0,00	0,21	0,05		0,00	182	210	7	0,25				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	280/5	7,99	7,77	43,92	277,54	0,13	0,19	0,73	32,47	0,07	234,03	160,05	191,1	45,01	0,98	47,59	3,15	39,78	
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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		550	17,38	20,79	84,97	577,58	0,2	0,41	1,46	45,79	0,16	433,21	464,55	521,69	83,18	2,48	56,47	6,71	73,35	
Обед																				
45	Салат из б/к капусты с зеленью	100	1,44	5,08	8,6	85,88	0,02	0,03	15,51	1,56	0,00	209,14	45,01	25,05	12,97	0,52	72,6	7,24	0,53	
99	Суп из овощей со сметаной, зеленью	250/5/1	1,93	5,95	10,47	109,1	0,07	0,05	9,49	210,22	0,00	327,79	32,09	50,63	20,62	0,8	74,31	1,98	22,38	
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81	
303/Акт	Каша гречневая с маслом слив.	180	5,36	5,13	23,47	161,54	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 (АКТ)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	20,1	32,37	112,85	829,36	0,5	0,55	27,35	229,1	1,91	935,33	155,1	360,8	144,41	6,98	256,48	23,46	89,55	
Итого за день		1446	37,48	53,16	197,82	1406,94	0,7	0,96	28,81	274,89	2,07	1368,54	619,65	882,49	227,59	9,46	312,95	30,17	162,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
75	Икра свекольная	100	2,07	7,5	9,4	114,63	0,03	0,00	13,88	0,2		0,00	35,68	49,72	24,25	1,45							
290/АКТ	Птица тушенная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33				
883/Акт	Кисель + С витаминам	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	20,1	22,17	98,94	676,94	0,17	0,16	28,37	47,94	8,56	194,23	123,49	205,08	49,7	3,77	103,59	7,44	136,68				
Обед																							
67	Винегрет овощной	100	1,17	10,16	6,57	122,4	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78				
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18				
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81				
198	Пюре из бобовых	180	16,25	4,7	37,86	258,5	0,49	0,11	0,00	14,51	0,07	610,05	92,54	243,04	78,58	5,03	74,17	9,73	22,3				
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед		891	34,22	28,17	124,36	887,24	0,74	0,58	15,54	443,17	0,42	1433,25	198,55	488,99	151,05	9,1	259,69	26,68	185,18				
Итого за день		1501	54,32	50,34	223,3	1564,18	0,91	0,74	43,91	491,11	8,98	1627,48	322,04	694,07	200,75	12,87	363,28	34,12	321,86				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			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																						
10	Салат из зеленого горошка консерв	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			
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49			
312	Пюре картофельное	180	3,69	4,56	24	151,8	0,15	0,13	12,45	19,83	0,07	759,66	49,59	101,41	34,47	1,28	79,31	0,89	45,5			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	15,95	16,95	72,78	507,56	0,39	0,28	21,53	94,35	5,57	946,08	209,53	273,7	84,17	4,38	124,38	7,89	261,07			
Обед																						
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/2	1,88	5,84	12,44	109,84	0,04	0,05	9,95	224,56	0,00	288,21	65,64	49,71	23,45	1,07	75,55	2,18	22,48			
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00			
304	Рис отварной с м/сливочным	180	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88			
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		907	18,41	23,63	123	779,03	0,31	0,42	15,92	253,4	0,4	689,71	192,58	295,57	89,81	6,31	184,71	13,58	65,8			
Итого за день		1517	34,36	40,58	195,78	1286,59	0,7	0,7	37,45	347,75	5,97	1635,79	402,11	569,27	173,98	10,69	309,09	21,47	326,87			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	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
			4	5	6	5	6	6														
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,6			52,3	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26,02	52,8	36,48	0,69	4,8	0,1	52,8	
2437/59	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31			162,77	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/Акт	Каша гречневая с маслом слив.	180	5,36	5,13	23,47			161,54	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	
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74			107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76			70,32	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	15,53	19,18	79,88			554,73	0,24	0,25	26	1940,78	2,25	390,47	78,84	280,08	133,95	4,95	77,47	4,21	69,41	
Обед																						
ПР	Пряник.	40	1,92	1,12	31,08			142,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,6	16,4	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	250/1	37,05	7,73	16,78			292,62	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91	
278	Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99			207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74			219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33	
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47			112	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	2,28	0,24	14,76			70,32	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	30	2,55	0,99	14,64			77,7	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		831	56,69	29,45	155,46			1121,45	0,46	0,46	11,76	373,69	2,78	780,15	120,55	329,01	70,37	5,74	166,28	12,38	194,57	
Итого за день		1441	72,22	48,63	235,34			1676,18	0,7	0,71	37,76	2314,47	5,03	1170,62	199,39	609,09	204,32	10,69	243,75	16,59	263,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
ПР	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	104,4	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00					
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18					
304	Рис отварной с м/сливочным	180	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88					
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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		614	14,41	23,88	86,17	637,21	0,3	4,2	121,93	0,54	412,24	60,03	210,27	54,56	3,55	129,91	2,95	47,77					
Обед																							
48	Салат Витаминный	100	0,81	6,19	5,07	79,23	0,03	0,09	7,12	420,28	0,41	156,91	17,96	29,75	17,43	0,95	1,86	0,17	17,48				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	250/5/1	1,92	6,12	8,51	96,8	0,05	0,05	13,16	206	0,00	310,05	40,01	45,05	19,83	0,71	39,18	4,57	17,48				
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	250	10,53	22,46	26,71	351,1	0,38	0,16	15,17	2,96	0,00	792,64	26,49	181,29	37,6	2,45	79,05	0,45	58,3				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	19,09	36	87,89	751,15	0,56	0,63	39,57	629,24	0,74	1361	129,96	336,99	101,16	6,21	121,05	16,26	104,96				
Итого за день		1480	33,5	59,88	174,06	1388,36	0,86	0,83	43,77	751,17	1,28	1773,24	189,99	547,26	155,72	9,76	250,96	19,21	152,73				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
Завтрак																						
16	Колбаса п/к порционно	40	6,6	13,76	0,00	150,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,6	90,4	10,8	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	280/5	11,5	13,24	52,57	375,37	0,25	0,00	1,33	0,04			0,00	206,34	324,59	98,71	1,27					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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		555	24,22	30,7	92	741,66	0,43	0,22	1,85	13,33	0,09	211,71	341,57	541,28	144,38	3,79	8,88	3,56	24,95			
Обед																						
67	Винегрет овощной	100	1,17	10,16	6,57	122,4	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78			
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18			
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18			
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	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			
348 (АКТ)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	20,46	31,98	126,76	875,79	0,51	0,53	12,97	496,94	1,93	917,5	123,52	399,28	88,38	5,6	188,98	28,6	103,83			
Итого за день		1446	44,68	62,68	218,76	1617,45	0,94	0,75	14,82	510,27	2,02	1129,21	465,09	940,56	232,76	9,39	197,86	32,16	128,78			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			У				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	Ж	З	У															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74				
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	22,1,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5				
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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		550	14,95	10,5	125,06	654,98	0,15	0,34	17,74	35,17	8,92	455,38	222,08	251,53	49,79	3,63	49,9	5,63	59,39				
Обед																							
71	Огулец свежий порционно.	60	0,48	0,06	1,56	8,7	0,02	0,00	6	0,04	0,00	0,00	13,8	25,2	8,4	0,36	0,00	0,00	0,00				
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) зеленью	250/1	5,09	5,59	17,9	147,86	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,09	38,51	95,22	34,63	1,78	74,28	2,5	26,86				
295/Акт	Биточки рубленые из мяса кур с соусом	50/50	8,36	9,64	11,69	166,96	0,1	0,07	1,67	96,02	0,03	101,67	21,75	67,44	13,55	0,94	58,33	4,85	86,12				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,52	4,29	38,74	219,65	0,07	0,01	0,00	20,1	0,07	68,32	19,79	58,83	9,38	1,17	65,67	0,04	17,33				
Акт	Напиток фруктовый	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		851	25,48	20,86	121,74	782,47	0,45	0,47	23,82	317,35	0,43	689,48	132,77	318,36	88,49	6,12	199,24	18,46	142,02				
Итого за день		1401	40,43	31,36	246,8	1437,45	0,6	0,81	41,56	352,52	9,35	1144,86	354,85	569,89	138,28	9,75	249,14	24,09	201,41				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
52	Салат из свежлы отварной	100	1,33	6,09	7,6	96,62	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72	
290/Акт	Мясо кур тушеное с соусом	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	97,94	16,58	76,37	11,46	0,7	1,76	5,6	107,2	
303/Акт	Каша гречневая с маслом слив.	180	5,36	5,13	23,47	161,54	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	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	18,39	21,65	64,33	531,96	0,22	0,27	5,4	39,82	0,17	517,23	137,38	259,54	116,74	5,68	150,68	10,3	140,53	
Обед																				
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	100	1,52	6,23	8,53	96,3	0,05	0,03	4,85	501,55	0,00	191,38	28,9	41,98	20,5	0,6	61,02	0,08	20,35	
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,46	6,04	16,23	135,16	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57	
229	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное	180	3,69	4,56	24	151,8	0,15	0,13	12,45	19,83	0,07	759,66	49,59	101,41	34,47	1,28	79,31	0,89	45,5	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	22,67	23,59	113,58	763,59	0,43	0,61	29,69	1102,32	0,52	1732,53	213,42	431,86	140,87	5,25	351,84	22,69	499,67	
Итого за день		1506	41,06	45,24	177,91	1295,55	0,65	0,88	35,09	1142,14	0,69	2249,76	350,8	691,4	257,61	10,93	502,52	32,99	640,2	