

Сотласовано:

Директор ТБОУ СОШ г. Пензенцы

Shed - Shedder N. 7.

« 05 » 10 2006 год

Родительский комитет

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
в 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: Многолетние

№ рецепт	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	D	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	Булгур с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101	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 пшеница с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04			
382	Каша с молоком	200	4,08	4,6	13,6	106	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22			
PP	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	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	21,26	21,75	91,77	667,79	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86			
Обед																						
PP	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			
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,86	6,84	13,16	153,73	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			
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,98	31,28	154,18	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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			
PP	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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			
PP	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	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	27,2	27,9	116	924,19	0,22	0,46	13,12	469,48	0,33	820,17	147,87	295	89,79	4,29	183,45	18,72	169,55			
Итого за день		1421	48,4	49,6	208	1591,98	0,57	1,02	14,22	541,55	0,84	1290,53	567,14	716,7	182,53	7,48	239,03	30,82	245,41			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																			
Печенье																			
270	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	121	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/АК	Каша пшенчая 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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	74	0,03	0,09	0,00	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак																			
Обед																			
ТТК 4	Салат Светофор	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	3,57	4,89	12,11	113,28	0,06	0,04	5,92	161,13	0,00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9
390/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,18	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/304	Макаронные изделия отварные с МР	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	115	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	74	0,03	0,09	0,00	0,09	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	67	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	18,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед																			
Итого за день																			
		1461	50,76	49,41	213,24	1418,87	0,71	0,77	18,32	523,88	0,61	1061,91	152,81	630,35	171,73	10,4	264,66	24,28	249,91

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 3
Неделя: 1
Категория: многолетние

№ реп.	Промем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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			
259	Жаркое из птицы	250	11,7	12,58	34,56	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,48	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91			
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	101	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	22,5	22,3	89,3	645,29	0,23	0,29	32,35	63,53	8,52	165,61	108,73	234,86	67,1	3,49	77,41	10,39	195,51			
Обед																						
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	1,83	9,63	11,74	59,14	0,04	0,04	9,46	204,52	0,00	281,92	60,7	47,36	22,2	1,02	49,05	2,15	21,5			
268/АК	Биточки из птицы с соусом	100	9,66	6,33	10,1	144	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			
198	Пюре из бобовых с маслом	180	10,1	6,49	33,4	122,76	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	74	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	67	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	28,45	28	123,46	680	0,89	0,62	14,39	507,5	0,36	1437,31	239,4	495,77	168,11	9,82	149,8	23,75	102,66			
Итого за день		1486	50,9	50,3	213	1325,29	1,12	0,91	46,74	571,0	8,88	1603,01	348,13	730,63	235,21	13,31	227,21	34,14	298,2			

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 4
Неделя: 1
Категория: многодетные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																				
1	Булгурбод с маслом сливочным	60	1,32	4,43	15,82	99,42	0,03	0,1	0,00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	14,49	13,3	49,89	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	58	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	35	3,2	1,36	15,9	87	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		550	22,27	20,34	89,84	619,16	0,32	0,27	0,58	40,5	0,23	292,79	228,87	259,91	79,68	3,7	46,4	14,83	42,62	
Обед																				
338	Дыблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04	
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	6,26	7,68	18,51	272,98	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	Киели куринье с соусом	100	10,81	6,18	9,67	151	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	82,24	
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	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0,00	0,42	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		906	29,21	29,92	119,26	929,81	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,71	29,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93	
Итого за День		1456	51,48	50,26	209,1	1548,97	0,69	0,81	21,4	85,62	0,65	374,43	368,32	363,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55	

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П..

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

№ 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	К	Са	Р	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																										
45	Салат из белокочанной капусты с зерненой и маслом растительным	100	1,37	5,25	4,31	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							
295	Шницель из птицы с соусом	100	9,12	8,77	10,8	138	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87							
304	Рис отварной с мясным фаршем	180	8,82	7,42	39,68	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							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	0,03	130	86,8	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	74	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							
Обед																										
54	Салат из свеклы с яблоками/Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	100/250/1	6,65	8,03	11,8	138,06	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,97							
278	Тележки из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31							
171	Каша перловая рассыпчатая с 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							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	74	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	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед		901	27,4	27,9	134	834,87	0,4	0,52	13,74	379,88	2,8	902,32	18,05	41,82	91,16	5,69	192,35	28,86	187,55							
Итого за день		1511	49,8	49,9	225	1451,57	0,59	0,76	160,25	577,69	2,98	1281,63	31,69	97,604	73,148,21	8,29	377,57	42,4	305,2							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Многодетные

День: 6

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																				
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	6,54	80	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5				
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	14,49	13,3	49,89	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	58	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	35	3,2	1,36	15,9	87	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак																				
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	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	5,05	5,69	7,9	162,35	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86	
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22	
202/304	Макаронные изделия отварные с м/д.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	48,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	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	74	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	67	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																				
		1441	53,32	62,71	209,18	1544,03	0,76	0,67	12,6	305,22	0,48	1345,7	374,6	854,23	191,58	11,63	231,4	35,05	243,21	

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние
День: 7
Неделя: 2

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																				
21	Салат из соевых орехов с луком	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46	
	репчатый																			
270	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	121	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	
304	Рис отварной с мисливочным.	180	8,82	7,42	39,68	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	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	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	74	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	2,79	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		614	19,26	22,66	79,35	584,58	0,31	0,21	3,37	96,53	0,54	121,15	51,72	196,53	48	3,18	77,37	2,6	50,51	
Обед																				
ТТК 4	Салат Светофор.	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73	
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,11	9,86	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
Акт	Капуста тушеная с курицей	250	15,62	15,29	24,43	356,97	0,08	0,13	33,34	105,8	0,00	569,06	97,5	145,44	38,98	1,85	86,33	22,33	141,65	
389	Сок фруктовый в асортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	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	74	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	2,79	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	7,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		871	27,41	31,78	112,91	887,86	0,27	0,49	45,96	321,86	0,33	794,36	171,97	312,9	87,5	5,08	123,98	33,49	166,08	
Итого за День		1485	46,67	54,44	192,26	1472,44	0,58	0,7	49,33	418,41	0,87	1009,5	223,69	509,43	135,5	8,26	201,34	36,09	216,55	

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние
День: 8
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	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	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	8,64	125,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
278	Тертые из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	10,6	136	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
202/304	Макаронные изделия отварные с м/д.	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	101	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	19,98	20,48	95,5	678,94	0,27	0,2	4,43	58,04	0,21	412,11	106,62	186,44	36,81	3,21	92,66	3,49	38,57
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	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
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	5,37	3,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	170	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	286,73	33,51	147,88	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
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	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	0,03	130	86,8	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	74	0,03	0,09	0,00	0,00	0,08	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	67	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	29,79	32,14	120,02	862,86	0,36	0,6	155,1	1851,74	10,51	478,41	155,26	384,58	121,75	4,78	228,34	23,81	477,64
Итого за день		1511	49,77	52,62	216	1541,8	0,63	0,8	159,54	909,78	10,72	890,52	261,88	570,99	158,56	7,99	321	27,3	516,21

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

День: 9
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																				
	Печенье	60	1.32	1.62	19.24	107	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	0.00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени с маслом сливочным	250/5	11.42	15.6	40.78	298.62	0.11	0.16	1.3	13.87	0.07	192.21	129.91	148.74	34	0.68	36.12	0.5	10.96	
376	Чай с сахаром	200	3.26	1.25	8.23	58	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	35	3.2	1.36	15.9	87	0.12	0.00	0.06	0.00		0.00	81	26.1	9.9	1.08				
Итого за Завтрак		550	19.2	19.9	84.15	550.62	0.23	0.17	1.36	14.17	0.07	212.79	215.57	182.02	47.73	2.52	36.12	0.5	10.96	
Обед																				
35	Салат картофельный	100	1.82	5.37	13.71	115.82	0.08	0.05	7.4	1.51	0.00	420.7	12.03	51.05	18.86	0.77	4.14	0.28	26.81	
88	Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	5.63	9.48	8.2	196.53	0.05	0.01	25.38	6.57		5.8	40.84	41.08	17.93	0.67				
268/756	Шницель из птицы с соусом	100	6.94	8.59	10.73	138	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	
198	Пюре из бобовых с маслом	180	10.1	6.49	33.4	122.76	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	
348	Компот из ягод	200	0.78	0.05	27.63	115	0.01	0.03	0.55	69.86	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	74	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	67	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	30.1	31.3	120.97	829.11	0.95	0.6	34.79	159.1	0.36	1465.3	215.68	508.36	160.71	9.82	101.98	21.81	76.05	
Итого за день		1446	49.3	51.2	205.12	1379.73	1.18	0.77	36.15	173.27	0.43	1678	1431.26	690.38	208.44	12.34	138.1	22.31	87.01	

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные
День: 10
Неделя: 2

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																			
338	Яблоко	100	0.4	4.88	9.8	77	0.02	0.02	4	3	0.00	230.74	14.08	9.57	7.83	1.91	1.76	0.26	7.04
268	Котлеты из птицы с соусом	100	5.83	5.34	12.1	136	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/Ак	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
883	Кисель	200	4.75	2.59	18.56	119	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	74	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	21.67	20.42	95.3	609.25	0.43	0.27	18.27	105.78	8.6	442.38	88.79	229.3	99.16	6.23	97.14	5.08	43.91
Обед																			
70	Орррец порционно	100	0.3	0.06	2.28	10.86	0.01	0.00	1.45	3.9		56.4	15.49	17.82	6.22	0.3			
101	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	3.56	3.88	15.96	194.86	0.08	0.06	7.3	201.4	0.00	395.11	17.58	56.42	23	0.81	39.35	0.26	30.38
289	Рагу овощное из птицы	250	19.5	23.65	45.19	436.54	0.15	0.15	12.39	437.5	0.00	637.47	36.14	160.54	42.36	1.87	43.03	7.53	177.29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.68	0.09	25.01	114	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	74	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	67	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35
Итого за Обед		861	28.85	29	115.74	897.26	0.32	0.54	21.51	654.8	0.33	190.31	40.67	305.19	91.58	4.59	83.34	18.86	219.37
Итого за день		1471	50.52	49.42	211	1508.51	0.75	0.81	39.78	760.58	8.93	632.7	229.46	534.45	190.74	10.82	180.48	23.94	263.28