

Утверждено:



Директор **ООО «ККШ ВЛАД»**

Для документов №1

И.В. Юдина /

2022 г

« 20 »

Согласовано:

Начальник лагеря

Игорь

Игорь И.В.

« 30 »

июль

20 22 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, для детей (12 лет и старше)
находящихся
в лагерях дневного пребывания
Самарской области
Большеглушицкого района**

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

Сезон: Летний
День: 1
Неделя: 1
Категория: Школьники 12 лет и старше

№ 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																			
338	Фрукты (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	0,01	2	1,5	0,00	115,37	7,04	4,79	3,92	0,96	0,88	0,13	3,52
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12
83/Ак	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	12,29	14,37	116,16	643,13	0,15	0,34	15,54	78,61	8,72	394,79	210,33	200,8	43,75	3,36	47,26	15,52	40,49
Обед																			
45	Салат из белокачанной 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
108/10	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/250/2	6,53	6,46	20,87	167,74	0,12	0,00	13,5	0,23	0,00	36,94	88,89	24,69	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00
268	Шницель из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
171	Каша перловая вязкая с м. р.	180	5,11	4,18	35,77	201,14	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	84,01	26,12	166,43	20,82	0,97	70,4	19,49	0,00
342	Компот из свежих яблок + С витамины	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		912	26,45	33	136,41	948,51	0,56	0,49	31,78	1,78	0,37	511,42	157,65	446,08	88,76	6,51	146,15	38,25	30,04
Итого за день		1467	38,74	47,37	252,57	1591,64	0,71	0,83	47,32	80,39	9,09	906,21	167,98	546,88	32,51	9,87	193,41	53,77	70,53

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Летний
Категория: Школьники 12 лет и старше

№ ре- цеп.	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																			
209	Яйца вареные	54	6,43	5,45	0,32	76,05	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	5	21,19	151,64	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	39,49	16,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
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	11,63	106,75	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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		554	19,54	14,31	70,78	490,46	0,23	0,65	1,17	119,43	2,56	445,12	97,26	345,94	61,93	3,31	64,12	21,57	78,04
Обед																			
42	Салат Степной	100	1,76	6,27	7,78	94,59	0,07	0,03	5,63	419,95	0,00	190,62	21,66	47,67	20,71	0,83	37,51	0,12	19,78
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
259/281	Жаркое из птицы отварной	250	12,23	17,36	25,8	308,36	0,19	0,16	15,55	24,56	0,00	875,57	34,25	161,94	44,36	2,04	51,46	6,05	153,8
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
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	21,69	30,72	89,62	726,81	0,41	0,57	38,46	549,27	0,33	475,71	43,13	35,17	11,23	5,7	164,15	21,81	202,46
Итого за день		1420	41,23	45,03	160,4	1217,27	0,64	1,22	39,63	768,7	2,89	1920,94	40,37	81,11	73,16	9,01	228,27	43,38	280,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ 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																					
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00		
243/75	Сосиски отварные с соусом	100	6,57	13,69	3,07	160,8	0,02	0,00	1,14	80,04	0,00	12,04	21,6	85,85	13,1	1,02	21,39	0,14	2,95		
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	180	6,23	5,13	27,46	180,93	0,16	0,08	0,00	0,63	0,00	166,64	14,15	137,93	92,16	3,12	54,33	2,65	10,69		
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		570	16,47	24,51	65,38	547,11	0,22	0,18	5,34	80,97	0,09	227,16	77,01	272,66	22,29	5,65	76,68	4,59	20,99		
Обед																					
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом и зеленью	10/250/1	6,51	8,03	18,12	170,79	0,22	0,08	5,3	201,19	0,00	421,08	38,67	112,9	34,9	1,97	74,52	2,5	29,2		
229/Ак	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,78	33,57	147,88	39,93	0,76	118,2	8,74	394,55		
304	Рис отварной с маслом растит.	180	4,28	4,18	43,61	229,18	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	54,08	17,52	87,24	28,95	0,66	141,6	0,00	28,51		
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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	2,28	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		861	26,93	19,12	126,92	787,65	0,43	0,61	15,23	558,93	10,8	200,51	60,44	459,73	49,79	5,92	335,81	22,42	469,24		
Итого за день		1431	43,4	43,63	192,3	1334,76	0,65	0,79	20,57	739,9	10,89	427,72	37,45	32,39	72,08	11,57	412,49	27,01	490,23		

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Летний

Категория: Школьники 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		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																				
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/40	7,99	10,64	19,68	206,44	0,1	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	24,7	93,8	13,7	1,25	1,28	2,4	9,8	
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	43,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94	
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		559	17,66	17,97	87,3	581,97	0,21	0,39	1,21	31,39	0,63	285,03	185,85	249,64	43,57	2,87	47,34	6,45	47,45	
Обед																				
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	
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	
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,85	16,75	96,62	9,54	1,46	36,79	0,68	15	
309	Макаронные изделия отварные с м.р.	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	
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		906	24,01	32,53	137,94	946,82	0,54	0,52	25,46	238,75	0,43	816,78	179,73	19,76	77,25	5,73	250,67	20,61	72,12	
Итого за день		1465	41,67	50,5	225,24	1528,79	0,75	0,91	26,67	270,14	1,06	101,83	65,58	569,41	20,82	8,6	298,01	27,06	119,57	

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

День: 5

Сезон: Летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ 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																				
338	Фрукты (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	0,01	2	1,5	0,00	115,37	7,04	4,79	3,92	0,96	0,88	0,13	3,52	
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	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,48	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84	
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	110,51	101,08	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		589	13,41	13,31	97,59	563,73	0,17	0,31	2,85	29,98	0,12	419,02	215,63	255,79	65,18	3,69	32,89	5,09	54,93	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
103	Суп картофельный с вермишелью мясом и зеленью	10/250/1	4,17	5,38	19,97	144,98	0,14	0,07	7,3	201,4	0,00	394,02	22,53	76,93	22,88	1,14	74,72	0,26	30,52	
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,95	10,76	13,57	190,92	0,11	0,09	1,8	19,22	0,03	105,8	25,62	79,31	15,54	1,11	37,27	5,65	99,48	
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	16,34	5,12	38,1	263,84	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	513,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	
48 (АК)	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		871	36,13	26,21	131,93	908,36	0,86	0,6	14,55	222,21	1,86	332,82	202,57	609,21	149,41	9,64	222,72	26,86	197,65	
Итого за день		1460	49,54	39,52	229,52	1472,09	1,03	0,91	17,4	252,19	1,98	751,84	418,2	765	214,59	13,33	255,61	31,95	252,58	

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Летний
Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рек.	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																										
338	Фрукты (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	0,01	2	1,5	0,00	115,37	7,04	4,79	3,92	0,96	0,88	0,13	3,52							
ПР/15	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00							
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	10,79	8,5	45,4	301,26	0,23	0,26	0,65	30,75	0,07	349,85	144,2	261,22	123,98	3,79	11,71	5,38	34,77							
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	106,78	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		553	18,86	17,13	90,59	592,38	0,34	0,49	3,28	75,87	0,16	576,93	365,88	497,31	66,27	6,31	21,47	9,07	63,24							
Обед																										
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00							
88	Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной и	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 витамины	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		826	20,29	35,49	120,34	887,86	0,44	0,49	23,39	524,87	0,34	520,04	127,56	335,07	92,3	5,44	184,57	15,8	84,85							
Итого за день		1379	39,15	52,62	210,93	1480,24	0,78	0,98	26,67	500,74	0,5	296,94	193,44	332,37	258,57	11,75	206,04	24,87	148,09							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Летний
Категория: Школьники 12 лет и старше

№ рецид.	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																			
ПР	Повидло	30	0,09	0,00	19,2	77,16	0,00	0,00	0,48	0,18	0,00	0,00	3,57	2,85	0,9	0,12	0,00	0,00	0,00
9/7/59	Колбаса отварная с соусом	100	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
171	Каша пшеничная рассыпчатая с м/растит.	180	7,62	4,87	44,66	252,95	0,21	0,02	0,00	1,27	0,01	123,66	20	143,74	51,14	1,68	37,99	1,68	17,39
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	18,22	17,68	101,84	639,6	0,39	0,15	1,68	1,79	0,13	181,43	69,65	271,02	75,16	3,98	39,27	4,08	27,19
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
99	Суп из овощей с мясом свинины и зеленью	10/250/1	3,24	7,73	10,56	124,77	0,11	0,06	9,52	207,39	0,00	825,96	28,48	66,01	20,59	0,99	74,15	1,96	23,98
235	Шницель рыбный с соусом	110	9,5	5,07	9,41	121,27	0,12	0,05	1,78	6,51	8,51	199,89	32,46	124,86	32,86	1	104,01	7,86	322,18
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
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		871	21,93	18,7	99,51	654,09	0,48	0,66	32,43	257,88	9,27	480,71	58,74	381,63	17,31	5,34	258,97	21,95	110,05
Итого за день		1421	40,15	36,38	201,35	1293,69	0,87	0,81	34,11	259,67	9,4	1662,22	88,39	552,66	92,47	9,32	298,24	26,03	137,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Летний

Категория: Школьники 12 лет и старше

№ 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	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																					
338	Фрукты (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	0,01	2	1,5	0,00	115,37	7,04	4,79	3,92	0,96	0,88	0,13	3,52		
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84		
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	110,51	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	10,5	13,87	65,43	428,49	0,14	0,35	2,85	56,98	0,28	430,82	207,24	219,9	56,58	2,77	33,21	5,78	57,63		
Обед																					
45	Салат из белокачанной 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		
270	Суп картофельный с горбушей, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	149,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67		
278	Тефтели с соусом	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,08	1,94	80,04	0,02	64,01	17,24	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	20,04		
309	Макаронные изделия отварные с м.р.	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		
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	25,47	29,53	119,73	845,8	0,49	0,53	28,47	271,22	0,45	883,57	148,86	333,89	81,49	5,79	278,6	25,1	134,26		
Итого за день		1421	35,97	43,4	185,16	1274,29	0,63	0,88	31,32	328,2	0,73	314,3	356,1	553,79	138,07	8,56	311,8	30,88	191,89		

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

День: 9
Неделя: 2
Сезон: Летний
Категория: Школьники 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		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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0,00	346,1	121,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
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	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
83/Ак	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		590	15,11	10,66	128,98	672,3	0,16	0,35	19,34	36,37	8,92	547,68	227,7	255,36	52,93	4,4	50,6	5,73	62,21

Обед																			
Ак/20	Салат из свежих огурцов, лука репчатого	100	0,84	6,11	3,29	71,51	0,03	0,00	8,5	0,05	0,00	24,33	25,81	42,08	13,19	0,61	35,64	0,07	4,56
103	Суп картофельный с вермишелью цыпленком и	10/250/1	4,53	4,37	19,84	141,18	0,1	0,07	7,78	205,76	0,00	413,4	26,56	73,98	24,88	1,08	74,86	1,4	49,78
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,85	16,75	96,62	9,54	1,46	36,79	0,68	15
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	180	6,23	5,13	27,46	180,93	0,16	0,08	0,00	0,63	0,00	166,64	14,15	137,93	92,16	3,12	54,33	2,65	10,69
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
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		911	24,94	32,75	121,19	884,09	0,65	0,58	37,89	210,48	2,44	766,62	117,04	19,5	159,47	7,99	202,58	15,87	91,73
Итого за день		1501	40,05	43,41	250,17	1556,39	0,81	0,93	57,23	246,84	11,36	1314,34	757,4	87,21	212,4	12,39	253,18	21,6	153,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Летний
Категория: Школьники 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		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	Фрукты (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	0,01	2	1,5	0,00	115,37	7,04	4,79	3,92	0,96	0,88	0,13	3,52
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,6	1256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		559	13,34	16,67	83,59	537,91	0,26	0,35	3,21	59,89	0,67	483,87	192,62	298,03	90,85	4,09	50,16	18,86	58,83
Обед																			
30/Ак1	Салат из редиса с маслом растительным	100	1,16	6,08	3,59	73,72	0,01	0,03	24,43	0,24	0,00	212,45	46,11	40,2	13,08	0,97	17,6	0,00	0,00
102/Ак	Суп картофельный с фасолью, мясом и зеленью	10/250/2	3,77	7,67	11,77	131,19	0,1	0,08	5,7	200,99	0,00	278,95	47,04	56,47	16,89	0,8	73,64	0,22	30,37
90/Ак1	Птица тушеная в соусе	100	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
302	Каша пшеничная рассыпчатая с м/р	180	7,27	4,37	43,96	244,25	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	134,85	31,31	170,8	37,22	2,94	70,41	43,9	0,00
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		902	26,64	29,49	122,9	863,78	0,39	0,56	32,1	234,87	0,33	825,59	212,5	414,2	98,65	7,02	164,37	60,79	149,27
Итого за день		1461	39,98	46,16	206,49	1401,69	0,65	0,91	35,31	294,76	1	309,44	405,15	1712,23	189,5	11,11	214,53	79,65	208,1