

Утверждаю:

Директор ООО «ЮКСН»

/П.В.Воробьев /

« 12 » января 2026 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

/О.А.Алексеева /

« 12 » января 2026 г

Родительский комитет

« 12 » января 2026 г



**Основное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся  
детей 1-4 класс  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большеглушицкого района**

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>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          |                                |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |       |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                | Бутерброд с сыром              | 60           | 3,65                 | 6,22  | 9,69   | 101,12                         | 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 пшениная  | 200/5        | 8,28                 | 11,86 | 36,96  | 282,53                         | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06  | 121,88 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1                      | 2,99  | 30,04  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382              | Какао с молоком                | 200          | 4,08                 | 1,25  | 17,58  | 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  | 26,22  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |                                | 505          | 19,25                | 19,73 | 83,75  | 587,5                          | 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             |                                |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |       |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                | 60           | 1,64                 | 7,1   | 8,73   | 80,28                          | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 388/624          | Уха рыбацкая                   | 15/200/1     | 3,58                 | 7,53  | 14,49  | 191,08                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291              | Плов из птицы                  | 200          | 15,09                | 11,61 | 34,72  | 270,72                         | 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    | 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 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    |                                | 736          | 25,8                 | 27,65 | 117,25 | 822,5                          | 0,25          | 0,48 | 13,09 | 278,08 | 0,33 | 636,42  | 144,32 | 316,91 | 87,06 | 4,04 | 156,07                    | 24,13 | 239,98 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                | 1241         | 45,05                | 47,38 | 201    | 1410                           | 0,6           | 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 1106,77 | 563,59 | 738,61 | 179,8 | 7,23 | 211,65                    | 36,23 | 315,84 |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Пример пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |      |
| <b>Завтрак</b>   |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |      |
| 290/АК           | Птица тушеная 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   | 0,00 |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая             | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77 | 30,71  | 0,00 | 139,19 | 24,51                     | 106,26 | 15,12  | 0,96  | 37,7   | 7,95  | 152,22 |      |
| 376              | Чай с сахаром                          | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00 | 14,36  | 0,07 | 226,52 | 16,86                     | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |      |
| PR               | Хлеб пшеничный                         | 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   |      |
| Итого за Завтрак |                                        | 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   |      |
| Обед             |                                        | 540             | 19,25                   | 19,75 | 72,67  | 587,5                                     | 0,3           | 0,31 | 1,77 | 45,37  | 0,16 | 414,19 | 58,03                     | 320,01 | 147,58 | 6,25  | 75,93  | 13,38 | 174,14 |      |
| 67               | Винегрет овощной                       | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59 | 18,01                     | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |      |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/200/1        | 5,87                    | 8,69  | 16,93  | 142,74                                    | 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  |      |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом               | 100             | 9,66                    | 5,58  | 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  |      |
| 202/305          | Макаронные изделия отварные с м/д      | 150             | 4,52                    | 4,52  | 17,35  | 168,45                                    | 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  | 114,6                                     | 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   |      |
| PR               | 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   |      |
| PR               | 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    |                                        | 786             | 25,88                   | 26,36 | 103,93 | 813,03                                    | 0,5           | 0,48 | 6,32 | 219,68 | 0,44 | 437,43 | 91,69                     | 276,84 | 55,73  | 5,49  | 162,49 | 12,09 | 68,12  |      |
| Итого за день    |                                        | 1326            | 45,13                   | 46,11 | 176,6  | 1400,53                                   | 0,8           | 0,79 | 8,09 | 265,05 | 0,6  | 851,58 | 149,72                    | 596,85 | 203,31 | 11,74 | 238,42 | 25,47 | 242,26 |      |

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |         |                           |        |        |      |        |      |        |  |
| 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   |  |
| 243/758                 | Сосиски отварные с томатным соусом      | 100             | 6,36                    | 8,52  | 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   |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным              | 150             | 5,53                    | 4,32  | 34,66  | 209,7                                     | 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  | 88,2                                      | 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  | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | 580             | 15,4                    | 18,3  | 83,75  | 575,32                                    | 0,1           | 0,16 | 135,2  | 103,34 | 0,16  | 309,42  | 71,12                     | 191,46 | 52,2   | 4,11 | 56,18  | 2,1  | 38,27  |  |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |         |                           |        |        |      |        |      |        |  |
| Акт                     | Салат Степной                           | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55   | 60                                        | 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  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 4,75                    | 9,2   | 15,03  | 159,83                                    | 0,08          | 0,04 | 5,92   | 161,13 | 0,00  | 313,41  | 19,58                     | 47,82  | 18,29  | 0,77 | 73,67  | 0,21 | 22,58  |  |
| 233                     | Рыба запеченая под молочным соусом      | 100             | 9,75                    | 6,18  | 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 м/сливоч.           | 150             | 3,06                    | 7,19  | 15,48  | 137,25                                    | 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  |  |
| 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                          | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                         | 771             | 24,09                   | 27,65 | 100,66 | 746,5                                     | 0,38          | 0,62 | 20,43  | 493,48 | 10,54 | 1719,14 | 205,1                     | 417,33 | 129,63 | 4,99 | 290,27 | 21,8 | 471,62 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | 1351            | 39,49                   | 45,95 | 184,41 | 1321,82                                   | 0,48          | 0,78 | 155,63 | 596,82 | 10,7  | 1028,51 | 276,22                    | 608,79 | 181,83 | 9,1  | 346,45 | 23,9 | 509,89 |  |

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                      | 60              | 1,64                    | 7,1   | 8,73   | 80,28                                     | 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   |
| 270                     | Котлеты "Московские"                 | 100             | 5,91                    | 5,24  | 8,17   | 113,7                                     | 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  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р | 150             | 4,52                    | 4,52  | 17,35  | 168,45                                    | 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                               | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 540             | 19,25                   | 19,75 | 67,45  | 562,07                                    | 0,34          | 0,18 | 18,47 | 105,04 | 8,59 | 125,2                     | 100,31 | 171,61 | 29,47  | 3,04  | 78,39  | 2,55  | 42,07  |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги  | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71   | 38,45                                     | 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   |
| 355                     | Солынка по домашнему                 | 0/10/200/5      | 6,23                    | 9,96  | 10,01  | 210,53                                    | 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/Акт                 | Птица тушеная в сметанном соусе      | 100             | 9,3                     | 7,05  | 14,66  | 141,35                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,19                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96  | 37,7   | 7,95  | 152,22 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 796             | 26,95                   | 27,23 | 117,25 | 781,5                                     | 0,43          | 0,63 | 9,96  | 195,34 | 0,4  | 846,82                    | 153,28 | 462,08 | 200,08 | 8,18  | 81,47  | 22,88 | 221,93 |
| <b>Итого за День</b>    |                                      | 1336            | 46,2                    | 46,98 | 184,7  | 1343,57                                   | 0,77          | 0,81 | 28,43 | 300,39 | 8,99 | 972,02                    | 253,59 | 633,69 | 229,55 | 11,22 | 159,86 | 25,43 | 264    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |         |        |        |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Вафли                                                   | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32  | 155,06                                    | 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                                         | 200             | 11,58                   | 9,83  | 22,93  | 209,15                                    | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42   | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65  | 7,51  | 172,17 |  |
| 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                                          | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52  | 108,49                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20      | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | 505             | 19,25                   | 19,75 | 67     | 578,7                                     | 0,23          | 0,31 | 13,83 | 30,25  | 0,15 | 775,71                    | 61,24   | 210,29 | 51,31  | 3,4  | 62,25  | 10,51 | 184,42 |  |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |         |        |        |      |        |       |        |  |
| 46                      | Салат из белокочанной капусты с<br>яблоком              | 60              | 1,07                    | 3,06  | 6,7    | 54,06                                     | 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<br>картофелем сметаной зеленью | 200/5/1         | 3,56                    | 6,7   | 12,24  | 151,34                                    | 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  |  |
| 268/754                 | Шницель из мяса с соусом                                | 100             | 6,94                    | 12,99 | 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  |  |
| 199                     | Пюре из бобовых с м/растит                              | 150             | 9,29                    | 3,5   | 30,36  | 184,56                                    | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48   | 209,26 | 68,01  | 4,34 | 56,07  | 8,39  | 19,21  |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | 776             | 26,04                   | 27,65 | 117,18 | 769,2                                     | 0,8           | 0,55 | 17,1  | 425,68 | 0,36 | 958,5                     | 199,79  | 425,93 | 128,19 | 8,7  | 120,04 | 23,25 | 70,11  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                         | 1281            | 45,29                   | 47,4  | 184,18 | 1347,9                                    | 1,03          | 0,86 | 30,93 | 455,93 | 0,51 | 1734,2                    | 1261,03 | 636,22 | 179,5  | 12,1 | 182,29 | 33,76 | 254,53 |  |

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |       |      |        |       |        |  |
| 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                     | 64,36  | 22,98 | 1,5  |        |       |        |  |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч         | 200/5           | 7,84                    | 8,41  | 45,64  | 282,74                                    | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02 | 130,19                    | 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   |  |
| ПР                      | 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 |        |       |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | 500             | 16,45                   | 17,26 | 75,31  | 587,5                                     | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3   | 0,07 | 263,6  | 238,67                    | 303,46 | 98,46 | 4,86 | 45,44  | 12,99 | 35,15  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |       |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                       | 60              | 1,64                    | 7,1   | 8,73   | 80,28                                     | 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                      | Щи из св. капусты с картофелем,<br>сметаной и зеленью | 200/5/1         | 4,11                    | 4,75  | 7,9    | 129,1                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77                     | 37,23  | 16,69 | 0,62 | 59,46  | 3,66  | 13,93  |  |
| 290/АК                  | 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                     | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7   | 7,95  | 152,22 |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                            | 150             | 5,53                    | 4,32  | 34,66  | 209,7                                     | 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   | 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              | 2,4                     | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | 776             | 23,1                    | 24,4  | 111,02 | 782,06                                    | 0,22          | 0,49 | 19,07 | 208,68 | 0,41 | 627,11 | 131,23                    | 309,18 | 86,04 | 4,86 | 152,28 | 22,82 | 204,55 |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                       | 1276            | 39,55                   | 41,66 | 186,33 | 1369,56                                   | 0,61          | 0,66 | 20,35 | 235,98 | 0,48 | 890,71 | 369,9                     | 612,64 | 184,5 | 9,72 | 197,72 | 35,81 | 239,7  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>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          |                                                |              |                      |      |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |    |
| 45               | Салат из белокочанной, капусты с зеленью       | 60           | 1,07                 | 5,55 | 3,76   | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87  | 25,96                     | 14,73  | 7,62   | 0,3   | 36,51  | 4,34  | 0,28   |    |
| 270              | Котлеты "Московские"                           | 100          | 5,91                 | 5,24 | 8,17   | 113,7                          | 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  |    |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с м/р              | 150          | 4,52                 | 4,52 | 17,35  | 168,45                         | 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 | 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          | 15,4                 | 15,8 | 80,81  | 584,93                         | 0,35          | 0,23 | 10,85 | 111,97 | 0,22 | 259,37  | 109,43                    | 174,1  | 30,97  | 3,04  | 115,22 | 7,49  | 40     |    |
| Обед             |                                                |              |                      |      |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |    |
| 75               | Икра свекольная                                | 60           | 1,42                 | 0,06 | 13,72  | 111,18                         | 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               | Рассолышник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1      | 3,87                 | 8,87 | 4,72   | 160,43                         | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 334,88  | 23,33                     | 55,39  | 20,19  | 0,74  | 38,78  | 1,56  | 22,39  |    |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                        | 100          | 9,66                 | 7,28 | 17,1   | 144,56                         | 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  |    |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150          | 5,01                 | 6,09 | 24,56  | 110,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86                     | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |    |
| 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    |                                                | 776          | 25,14                | 23,7 | 117,25 | 709,8                          | 0,58          | 0,59 | 17,36 | 179,81 | 0,42 | 831,36  | 146,35                    | 428,68 | 191,66 | 8,79  | 116,77 | 17,24 | 73,87  |    |
| Итого за день    |                                                | 1326         | 40,54                | 39,5 | 198,06 | 1294,73                        | 0,93          | 0,82 | 28,21 | 291,78 | 0,64 | 1090,71 | 255,78                    | 602,78 | 222,63 | 11,83 | 231,99 | 24,73 | 113,87 |    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги        | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71  | 38,45                                     | 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   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы.                     | 200             | 11,83                   | 11,43 | 30,54 | 223,4                                     | 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             | 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                             | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 500             | 19,25                   | 15,8  | 67    | 486,34                                    | 0,23          | 0,33 | 15,25  | 571,86 | 0,12 | 864,54                    | 77,64  | 229,64 | 76,74  | 3,58 | 47,11  | 9,99  | 217,89 |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                              | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55  | 60                                        | 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 | 200/5/1         | 3,43                    | 4,75  | 10,53 | 116,98                                    | 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  |
| Акт                     | Бигус с сосиской                           | 200             | 13,24                   | 17,59 | 38,36 | 292,23                                    | 0,06          | 0,00 | 79,36  | 0,11   |      | 0,00                      | 112,71 | 143,48 | 42,16  | 2,18 |        |       |        |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                | 200             | 0,68                    | 0,28  | 20,76 | 88,2                                      | 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 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 726             | 23,1                    | 27,65 | 102,5 | 705,03                                    | 0,24          | 0,42 | 220,13 | 471,67 | 0,33 | 493,68                    | 198,58 | 281,52 | 91,7   | 5,1  | 111,26 | 12,75 | 42,52  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1226            | 42,35                   | 43,45 | 169,5 | 1191,37                                   | 0,47          | 0,75 | 235,38 | 043,51 | 0,45 | 1358,22                   | 276,22 | 511,16 | 168,44 | 8,68 | 158,37 | 22,74 | 260,41 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Пример пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 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<br>пшени   | 200/5           | 7,82                    | 9,03  | 31,78  | 253,45                                    | 0,1           | 0,13 | 0,52  | 27,04  | 0,07 | 167,39  | 115,51 | 137,04                    | 32,18  | 0,71 | 44,04  | 2,26  | 28,56  |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | 535             | 15,4                    | 16,8  | 74,78  | 500,09                                    | 0,15          | 0,24 | 17,41 | 36,04  | 8,56 | 426,03  | 177,79 | 166,11                    | 44,43  | 3,05 | 46,76  | 4,32  | 47,75  |  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 67                      | Винегрет овощной                          | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01  | 20,2                      | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |  |
| 108/108                 | Суп картофельный с клецками и<br>зеленью  | 200             | 2,65                    | 3,02  | 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  |  |
| 297/75                  | Фрикадельки из птицы с томатным<br>соусом | 100             | 10,28                   | 12,08 | 11,37  | 179,4                                     | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67  | 68,71                     | 15,47  | 0,59 |        |       |        |  |
| 202/304                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р      | 150             | 4,52                    | 4,52  | 17,35  | 168,45                                    | 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  |  |
| 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                            | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | 770             | 23,9                    | 27,08 | 102,96 | 789,69                                    | 0,32          | 0,44 | 9,31  | 379,46 | 0,57 | 793,31  | 136,42 | 275,4                     | 83,14  | 4,74 | 141,44 | 12,99 | 58,09  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1305            | 39,3                    | 43,88 | 177,74 | 1289,78                                   | 0,47          | 0,68 | 26,72 | 415,5  | 9,13 | 1219,34 | 314,21 | 444,51                    | 127,57 | 7,79 | 188,2  | 17,31 | 105,84 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>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      | 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           | 3,72                 | 4,07  | 3,42   | 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  |  |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100          | 4,83                 | 8,04  | 16,73  | 125,61                         | 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  |  |  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 5,01                 | 6,09  | 24,56  | 110,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |  |  |
| 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 |                                          | 540          | 19,25                | 19,75 | 67,58  | 517,88                         | 0,52          | 0,54 | 1,38  | 188,3  | 2,83 | 384,9                     | 73,41  | 394,66 | 146,95 | 7,81  | 71,5   | 22,35 | 66,42  |  |  |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,56                 | 2,95  | 3,88   | 31,72                          | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74  | 4,14  | 3,42   |  |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/200/1     | 5,63                 | 9,51  | 17,03  | 212,9                          | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |  |  |
| 259              | Жаркое из птицы                          | 200          | 11,58                | 9,83  | 22,93  | 209,15                         | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95  | 60,65  | 7,51  | 172,17 |  |  |
| 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 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    |                                          | 731          | 24,26                | 23,7  | 103,15 | 734,19                         | 0,3           | 0,5  | 24,02 | 162,94 | 0,33 | 939,13                    | 143,83 | 302,22 | 76,92  | 4,52  | 98,35  | 22,72 | 187,29 |  |  |
| Итого за день    |                                          | 1271         | 43,51                | 43,45 | 170,73 | 1252,07                        | 0,82          | 1,04 | 25,4  | 351,24 | 3,16 | 324,01                    | 217,24 | 696,88 | 223,87 | 12,33 | 169,85 | 45,07 | 253,71 |  |  |