

Утверждаю:

Директор ООО «ККЦП ЗАПАД»

/И.В. Юдина /

« 01 » _____ 2023 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

И.В. Юдина
С.В. Юдина
О.А. Семенова

« 01 » _____ 2023 год.

Родительский комитет

« _____ » _____ 2023 год.



Примерное десятидневное меню рациона питания школьников общеобразовательных учреждений Большеглушицкого района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41		
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	1,84	0,06	0,00	7,72	97,86	4,62	1,14		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак																
		540	19,72	23,52	80,34	612,19	0,6	4,72	1152,38	0,02	58,67	364,09	172,79	7,3		
Обед																
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59		
279	Тефтели тушеные в соусе	110	8,5	13,2	9,69	197,79	0,05	3	0,04	0,36	19,22	100,31	17,43	1,43		
202/304	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98		
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0,00	6,13	3,84	3,15	0,84		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		786	21,66	28,92	110,74	796,36	0,25	19,76	183,48	0,91	132,64	278,88	71,79	5,76		
Итого за день		1326	41,38	52,44	191,08	1408,55	0,85	24,48	1335,86	0,93	191,31	642,97	244,58	13,06		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школы/детские сады

неделя: 1																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
209	Яйцо вареное	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,00	84,24	0,00	26,14	90,2	5,64	1,18		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,52	27,04	0,00	115,51	137,04	32,18	0,71		
382	Какао с молоком.	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,52	13,27	0,00	110,5	101,09	26,97	0,92		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		505	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	1,04	124,55	0,00	268,15	354,33	70,39	3,25		
Обед																
Акт	Салат Степной:	60	0,88	6,13	4,52	71,04	0,03	2,97	215,94	0,00	13,84	26,29	11,27	0,44		
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	118,6	0,04	4,32	160,77	0,00	34,38	30,15	12,82	0,46		
301	Кнепи куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	1,58	25,61	0,36	23,2	80,37	13,33	0,76		
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,06	149,58	32,56	2,56		
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		771	23,11	24,26	114,97	801,44	0,33	28,99	406,32	0,36	130,22	355,29	89,68	5,94		
Итого за день		1276	41,91	39,82	191,32	1371,59	0,53	30,03	530,87	0,36	398,37	709,62	160,07	9,19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школы/детские

неделя: _____																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	76,89	0,02	15,03	0,00	0,00	22,73	17	12,14	0,68		
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	1,2	82,02	0,00	20,23	81,2	22,3	0,69		
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,56	1,39	0,00	5,89	7,85	4,19	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		554	14,08	15,04	69,73	541,36	0,28	27,17	102,19	0,00	105,81	216,67	72,92	3,66		
Обед																
45	Салат из белокочанной .капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	9,22	0,93	0,00	25,96	14,73	7,62	0,3		
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	7,68	168,82	0,00	28,13	41,45	16,77	0,66		
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	3,06	240,1	0,00	17,92	170,2	31,82	1,7		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		726	18,54	29,41	109,62	747,86	0,44	20,31	410,39	0,00	117,49	310,13	80,01	4,61		
Итого за день		1280	32,62	44,45	179,35	1289,22	0,72	47,48	512,58	0,00	223,3	526,8	152,93	8,27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: четверг

Категория: Школьники

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	4,95	0,67	0,00		43,66	26,56	13,05	0,77	
268	Биточки из мяса с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	1,38	80,04	0,00		10,84	80,7	8,23	1,2	
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00		16,66	49,22	7,82	0,98	
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	12,89	6	0,00		36,2	0,00	0,22	0,1	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00		12	19,5	4,2	0,33	
Итого за Завтрак		540	15,89	22,32	98,24	648,61	0,35	19,22	105,71	0,00		119,36	175,98	33,52	3,38	
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00		19,83	22,08	10	0,43	
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленым	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	7,3	201,4	0,00		22,37	59,26	22,62	0,95	
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	1,84	0,06	0,00		7,72	97,86	4,62	1,14	
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,00	0,84	0,00		75,29	200,25	65,08	4,16	
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	2,56	0,19	0,00		6,11	3,06	1,67	0,16	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00		12	19,5	4,2	0,33	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00		19,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		821	29,43	32,28	112,45	863,69	0,83	14,21	323,36	0,00		162,82	449,41	122,29	8,34	
Итого за день		1361	45,32	54,6	210,69	1512,3	1,18	33,43	429,07	0,00		282,18	625,39	155,81	11,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

Неделя: 1																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	8,82	120,85	0,00	24,79	16,7	9,03	0,32		
259	Жаркое из птицы	200	11,37	14,8	19,41	298,13	0,15	11,78	23,82	0,00	30,43	139,27	35,47	1,69		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		500	15,48	18,22	59,51	505,84	0,2	20,6	144,97	0,00	75,88	189,15	53,93	3,21		
Обед																
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	4,69	43,32	0,01	13,04	38,42	11,56	0,78		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью:	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	7,96	184,3	0,00	52,15	40,16	18,87	0,84		
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,2	8,11	1,19		
304	Рис отварной с мсливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,00	14,57	73,73	24,06	0,55		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		777	19,27	26,4	122,92	820,7	0,45	14,36	333,16	0,01	161,79	302,87	82,6	4,97		
Итого за день		1277	34,75	44,62	182,43	1326,54	0,65	34,96	478,13	0,01	237,67	492,02	136,53	8,18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школы/инки

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	3,06	240,1	0,00	17,92	170,2	31,82	1,7		
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		500	15,25	25,92	89,25	651,7	0,32	27,26	244,1	0,55	60,76	220,4	47,82	2,78		
Обед																
45	Салат из Белокачанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	8,26	120,8	0,00	24,62	16,14	8,93	0,31		
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	5,78	257,13	0,00	34,88	77,17	23,24	0,72		
278/756	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	1,94	80,04	0,00	15,64	92,57	8,42	1,14		
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,00	14,03	0,00	15,28	116,68	76,94	2,62		
342	Компот из свежих яблок + С витамином	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0,00	6,13	3,84	3,15	0,84		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	47,98	30,76	109,19	807,31	0,52	17,93	472,02	0,00	128,05	373,3	138,98	7,13		
Итого за день		1296	63,23	56,68	198,44	1459,01	0,84	45,19	716,12	0,55	188,81	593,7	186,8	9,91		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школы/детские

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье....	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,52	26,7	0,00	130,15	205,82	61,75	1,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		505	18,92	23,59	79,95	747,7	0,33	1,04	39,99	0,00	275,18	392,61	110,02	4,33
Обед														
67	Винегрет овощной.	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	0,08	5,92	161,13	0,00	19,58	47,82	18,29	0,77
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,2	8,11	1,19
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,00	14,34	0,00	76,35	201,5	65,08	4,17
48 (АК)	Компот из изюма + С. витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	10	376,92	0,00	171,81	435,35	125,28	8,51
Итого за День		1276	47,54	51,18	201,68	1611,65	1,17	11,04	416,91	0,00	446,99	827,96	235,3	12,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школы/классы

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41		
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	1,67	16,02	0,36	22,2	66,33	13,29	0,93		
202/304	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98		
883/Ак	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	12,89	6	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак		540	16,75	14,04	97,85	584,94	0,21	17,44	1193,02	0,36	102,67	166,73	47,42	2,75		
Обед																
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	92,94	0,02	5,22	240,62	0,00	18,85	20,28	9,78	0,29		
88	Щи из св. капусты с картошкой, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59		
259	Жаркое по-домашнему	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	11,38	2,22	0,00	19,1	157,87	28,48	2,07		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	130	86,8	0,34	12,4	3,4	3,2	0,32		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		726	17,21	29,78	87,41	722,92	0,49	157,33	494,06	0,34	116,38	284,86	75,85	4,77		
Итого за день		1266	33,96	43,82	185,26	1307,86	0,7	174,77	1687,08	0,7	219,05	451,59	123,27	7,52		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

Категория: Школьники

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженым	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,45	25,87	0,01	158,39	221,5	36,76	1,1		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак		540	15,1	10,51	106,54	581,42	0,15	4,45	29,17	0,01	189,13	257,75	52,62	4,1		
Обед																
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	3,23	300,61	0,00	17,81	28,74	12,46	0,39		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	6,41	164,74	0,00	23,33	55,39	20,19	0,74		
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	3,26	363,82	0,00	35,19	148,21	40,03	0,77		
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07		
Акт	Напиток фруктовый	200	0,16	0,07	21,94	96,28	0,01	7,68	0,96	0,00	6,17	3,91	2,5	0,33		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		777	20,75	19,89	94,71	722,75	0,37	31,08	848,91	0,00	154,96	387,77	122,17	4,8		
Итого за день		1317	35,85	30,4	201,25	1304,17	0,52	35,53	878,08	0,01	344,09	645,52	174,79	8,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

Категория: Школы/детские

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	2,2	0,48	0,00	39,92	17,12	9,02	0,81		
289	Рагу овощное из птицы.	200	14,48	16,89	18,12	289,74	0,15	11,07	439,16	0,00	36,44	164,08	41,52	1,85		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		500	21,98	24,77	69	590,14	0,27	13,79	452,93	0,00	203,99	313,99	86,81	4,21		
Обед																
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	5,37	900,12	0,00	19,47	34,86	21,57	0,55		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	4,32	160,96	0,00	32,49	76,6	27,9	1,44		
268	Биточки из мяса с соусом.	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	1,38	80,04	0,00	10,84	80,7	8,23	1,2		
304	Рис отварной с сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,00	14,57	73,73	24,06	0,55		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржанопшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		771	21	27,35	129,19	865,48	0,53	11,44	1166,62	0,00	148,83	336,25	101,76	5,35		
Итого за день		1271	42,98	52,12	198,19	1455,62	0,8	25,23	1619,55	0,00	352,82	650,24	188,57	9,56		