



Утверждаю: _____
Директор **ООО "ККДП" С/П/Д** /И.В. Юдина /
« 01 » _____ 2025 г

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
детей 5-11 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Большеглушицкого района**

Согласовано: _____
Директор **БОУ СОШ № 1 "О.С.Б. - Вершинка"** / *О.С. Боровикова* /
« 01 » _____ 20__ год.
Родительский комитет _____
_____ 20__ год.

« _____ » _____ 20__ год.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		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																										
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	3,24	4,54	100,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5										
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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							
303/Дкт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26							
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	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							
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							
Итого за Завтрак																										
		574	20,82	20,97	81,26	625,78	0,51	0,26	2,64	98,47	0,55	236,97	67,26	291,94	118,28	6,5	95,38	4,83	33,43							
Обед																										
PR	Икра кабачковая	100	2,73	6,62	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00							
88	Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,5	6,18	18,58	116,41	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67										
291	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	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							
PR	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							
PR	Хлеб ржаном 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																										
		876	30,62	32,20	130,16	949,76	0,22	0,46	30,82	307,23	0,36	571,49	164,58	301,13	92,35	4,41	110,16	17,73	153,91							
Итого за День																										
		1450	51,44	53,17	211,42	1575,54	0,73	0,72	33,46	405,7	0,91	808,48	231,84	593,07	210,63	10,91	205,54	22,56	187,34							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Привем 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
209	Рыло вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	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							
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,99	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18							
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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		555	18,39	23	79,75	618,42	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,19	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24							
Обед																										
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78							
16/АК	Сул-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	6,73	12	19,63	197,22	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01							
301	Кнели курдые с соусом	100	8	4,75	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24							
202/309	Макароны из макаронной массы отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	Комлот 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 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		906	31,50	27,6	114,9	816	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01							
Итого за День		1461	49,89	50,6	194,65	1434,42	0,48	1,08	9,29	377,39	3,26	1013,13	377,04	614,85	123,35	8,35	258,08	38,38	240,25							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ рещ.	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	Мг	Fe	I	Se	F	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																				
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	2,09	5,1	7,5	78,57	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05				
278	Тертелги тушеные в соусе	100	8,06	8,74	10,68	183,8	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31	
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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																				
		610	18,00	19,37	85,85	669,71	0,24	0,2	2,38	13,84	0,18	163,44	57,53	248,04	33,72	2,93	90,42	18,72	21,78	
Обед																				
10	Салат из зеленого горошка консервирован.	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73	
355	Солынка по домашнему	10/10/250/	6,06	9,17	22,05	169,41	0,09	0,04	6,09	1,25	0,00	225,53	17,48	67,89	16,21	0,96	2,37	0,19	17,17	
Р90/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	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	
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	28,13	164,7	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	
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	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	2,43	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 ржаном 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																				
		911	27,00	29,06	114,90	816,00	0,47	0,58	26,4	123,48	1,9	217,14	150,16	406,55	103,09	6,24	101,63	20,08	252,63	
Итого за день																				
		1521	45,00	48,43	200,75	1485,71	0,71	0,78	28,78	137,32	2,08	380,62	207,69	654,59	136,81	9,17	192,05	38,8	274,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ рещ.	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	Мг	Fe	I	Se	F			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,62	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00			
243/756	Соуски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	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			
202/309	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	0	0	30,96	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			
Итого за Завтрак		610	19,30	18,81	92,97	644,89	0,1	0,1	16,39	52,04	8,56	359,02	104,78	183,96	39,43	3,14	55,68	2,24	26,61			
Обед																						
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46			
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	3,49	6,7	32,36	197,62	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18			
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46			
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	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		891	27,00	31,83	118,84	864,77	0,41	0,54	10,52	235,76	0,43	797,81	105,29	327,76	140,49	6,45	184,26	18,32	134,06			
Итого за День		1501	46,30	50,64	211,81	1509,66	0,51	0,64	26,91	287,8	8,99	156,83	210,07	511,72	179,92	9,59	239,94	20,56	160,67			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	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							
188	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	180/30	12,00	10,54	43,36	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
ГР	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	18,00	18,40	83,75	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27							
Обед																										
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью/	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,04	0,05	9,56	227,73	0,00	290,24	67,55	51,51	23,24	1,06	75,92	2,17	23,08							
268/75/5/4	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	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							
1/198	Пюре из бобовых с м/раст.	180	10,7	6,8	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35							
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	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							
ГР	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							
ГР	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																										
		896	31,50	32,20	130,23	930,99	0,89	0,63	14,45	1530,74	0,36	1444,22	245,98	499,42	169,03	9,85	176,64	23,76	104							
Итого за День																										
		1436	49,50	50,60	213,98	1513,61	1,11	1,09	19,42	1568,94	0,77	2057,44	540,86	852,57	248,23	14,24	233,84	30,44	174,27							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ рещ.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																								
ГР	Печенье	60	4,23	3,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00					
Р95/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46					
Р02/309	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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					
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	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					
ГР	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		574	21,72	19,17	85,06	640,14	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	41,5	4,28	92,55	6,49	105,63					
Обед																								
477/Акт	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05								
113	Суп-лапша домашняя с сыпленком, зеленью	10/250/1	5,91	8,38	15,6	139,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64								
243/756	Соусики отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,11	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00					
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26					
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					
ГР	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					
ГР	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		901	27,31	27,60	114,90	824,91	0,29	0,42	4,65	16,94	0,42	337,27	90,97	332,88	121,97	6,74	73,37	13,48	23,78					
Итого за День		1475	49,03	46,77	199,96	1465,05	0,52	0,6	6,88	53,35	0,95	533,85	165,12	529,78	163,47	11,02	165,92	19,97	129,41					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		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	4,65	5,18	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 пшеничная	250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04											
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6											
ГР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58											
Итого за Завтрак		550	20,77	21,3	93,45	643,76	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02											
Обед																														
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46											
88	Щи из св.капусты с картофелем сметанной зеленью	250/5/1	4,5	6,18	18,58	116,41	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67														
229	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	10	18,89	155,44	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55											
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	3,67	5,76	28,13	164,7	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											
АКТ	Компот из свежесамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00											
ГР	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											
ГР	Хлеб ржанопшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8											
Итого за Обед		916	27,00	29,08	114,90	756,56	0,35	0,63	40,57	390,75	10,62	1116,54	170,87	378,5	118,54	4,89	179,95	24,29	450,55											
Итого за День		1466	47,77	50,38	208,35	1400,32	0,74	1,18	41,67	462,84	11,12	1594,7	589,27	802,65	214,28	8,22	235,37	36,09	516,57											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Весенне-летний
День: 8
Неделя: 2

Категория: Дети 12 лет и старше

№ реп.	Примем 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																						
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61			
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	27,2	202,81	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,59	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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			
ГР	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		590	21,28	21,15	88,83	680	0,23	0,31	17,76	337,94	0,12	800,58	76,27	228,59	73,36	3,62	82,04	10,02	214,7			
Обед																						
10	Салат из зеленого горошка консервирован.	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73			
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	3,49	6,7	32,36	197,62	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18			
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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			
202/304	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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			
ГР	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			
ГР	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		891	27,11	27,60	131,43	823,28	0,59	0,5	17,16	442,6	0,43	889,28	131,69	345,51	94,53	6,56	153,13	12,12	72,53			
Итого за День		1481	48,39	48,75	220,26	1503,28	0,82	0,81	34,92	780,52	0,55	1689,86	207,96	574,1	167,89	10,18	235,17	22,14	287,23			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ рек.	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	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 молочная "Дружба" с м/сливочным	250/10	10,3	11	39,37	283,59	0,12	0,17	0,65	30,42	0,07	207,68	144,4	169,18	39,62	0,87	59,26	2,81	35,11							
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	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							
ГР	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		600	18,00	19,77	86,27	567,68	0,21	0,44	5,17	46,69	0,19	646,9	284,98	305,84	80,02	4,14	70,22	7,23	78,17							
Обед																										
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78							
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью)	250/1	5,37	5,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82							
272/334	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	14,9	15,09	31,61	284,36	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							
389	Сок фруктовый в асортименте	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
ГР	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25							
ГР	Хлеб ржанопшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8							
Итого за Обед		871	32,53	32,33	126,85	914,81	0,51	0,64	16,92	483,35	0,5	804,92	115,06	291,52	82,41	5,51	110,2	18,18	78,11							
Итого за день		1486	50,53	52,10	213,12	1482,49	0,72	1,08	22,09	530,04	0,69	1451,84	400,04	597,36	162,43	9,65	180,42	25,41	156,28							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		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																										
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	10,8	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59										
202/309	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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							
Итого за Завтрак																										
		620	19,78	19,36	82,62	620,1	0,22	0,18	5,39	171,48	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94							
Обед																										
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05										
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	5,09	5,59	17,9	136,58	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86							
259	Жаркое из птицы	250	16,3	18,71	34,73	364,31	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91							
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 ржанно 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																										
		861	27,00	28,21	114,90	816,00	0,44	0,56	23,33	243,72	0,33	1373,98	152,72	348,67	102,71	5,7	168,97	21,16	219,47							
Итого за День																										
		1481	46,78	47,57	197,52	1436,10	0,66	0,74	28,72	1415,2	0,52	1604,08	231,32	531,46	157,32	8,88	227,85	23,66	275,41							