

Утверждаю:

Директор

ООО «КДП-ЗАПАД»

И.В. Юдина /

« 01 »

ноября

2021 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 1 "ДС" им. В.И. Фоккина

О.А. Соколова /

2021 год.

Родительский комитет
А.А. Аксенова О.С.

« » 2021 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (5-11 классов) общеобразовательных учреждений Самарской области Большеглушицкого района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 1

Неделя: 1

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12		
175	Каша вязкая молочная из риса и	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99		
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
Итого за Завтрак		503	16,57	18,16	76,09	534,18	0,3	2,96	62,93	0,29	489,13	449,31	81,26	2,67		
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,	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03		
202/309	Макаронные изделия отварные с м/	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
348 (АКТ)	Компот из изюма.	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	5,23	0,00	0,00	16,42	25,82	8,42	0,66		
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		786	26,84	30,61	110,64	825,39	0,6	36,95	6,69	1,68	249,07	258,6	94,15	12,98		
Итого за день		1289	43,41	48,77	186,73	1359,57	0,9	39,91	69,62	1,97	738,2	707,91	175,41	15,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
			4	5	5	6	6	7																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34										
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81										
312	Пюре картофельное,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05										
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89										
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08										
Итого за Завтрак																								
		544	13,74	13,85	66,12	443,94	0,39	41,18	1,29	0,72	178,3	225,05	73,06	8,17										
Обед																								
54	Салат из свеклы с яблоками и	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9										
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и	200/1	1,94	4,17	9,94	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53										
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8										
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08										
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85										
Итого за Обед																								
		771	29,71	20,06	121,98	791,38	0,54	28,65	32,45	603,9	280,01	363,4	129,1	8,53										
Итого за день																								
		1315	43,45	33,91	188,1	1235,32	0,93	69,83	33,74	604,6	458,31	588,45	202,16	16,7										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7		8	9									10	11	12	13
Неделя: 1			Категория: Школьники (1-4 классы)																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
14	Масло сливочное порционн.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02								
120	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	6,24	18	150	0,08	1,63	0,02	0,03	157,99	131,25	20,93	0,43							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13							
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	108	34,8	13,2	1,44								
Итого за Завтрак			500	17,98	55,28	434,87	0,28	3,01	22,06	0,06	394,17	259,05	48,18	2,02							
Обед																					
49	Салат "Витаминный" с маслом	60	0,9	3,7	6,67	63,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	10,33	0,31							
99	Суп из овощей со сметаной и	200/5/1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88							
9/759	Колбаса отварная с соусом..	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98							
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58							
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85							
Итого за Обед			776	19,81	96,88	725,11	0,64	39,52	11,31	2,22	250,17	355,4	147,7	6,82							
Итого за день			1276	32,8	45,79	1159,98	0,92	42,53	33,37	2,28	644,34	614,45	195,88	8,84							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Неделя: 1				В1	С	А	Е	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
ПР	Вафли.	54	1,77	15,7	33,64	282,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,16	17,16	1,04	0,26							
188	Запеканка рисовая с творогом и с	180/30	12,46	11,45	70,25	434,25	0,11	0,45	0,2	0,02	156	223,49	40,16	1,14							
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03							
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44							
Итого за Завтрак																					
		504	18,5	28,96	157,62	963,6	0,29	0,7	0,2	0,02	268,36	275,45	54,4	2,87							
Обед																					
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53							
103	Суп картофельный с вермишелью	200/1	2,15	2,27	13,96	84,87	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99							
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88							
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85							
Итого за Обед																					
		736	32,01	25,08	131,22	878,95	0,92	16,48	0,1	1,13	318,43	430,21	126,23	9,81							
Итого за день																					
		1240	50,51	54,04	288,84	1842,55	1,21	17,18	0,3	1,15	586,79	705,66	180,63	12,68							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 5

Неделя: 1

Категория: Школьники (1-4 классы)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	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																				
75	Икра свекольная	60	1,24	4,5	5,64	68,78	0,02	8,33	0,12	0,01	21,41	29,83	14,55	0,87						
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88						
202/309	Макаронные изделия отварные с м/	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87						
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		540	18,2	22,53	73,94	571,98	0,28	10,22	0,13	0,04	152,11	154,42	65,15	7,97						
Обед																				
39/АКТ	Салат Стелной с кукурузой и м/	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42						
82	Борщ из свежей капусты с	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95						
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,26	16,81	12,56	232,07	0,27	1,7	0,04	0,37	12,54	78,15	17,9	1,23						
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53						
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17						
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85						
Итого за Обед		777	20,22	32,86	127,36	890,44	0,64	31,41	7,08	2,88	525,68	281,72	92,35	5,23						
Итого за день		1317	38,42	55,39	201,3	1462,42	0,92	41,63	7,21	2,62	677,79	436,14	157,5	13,2						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Р	Са	P	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9											10	11	12	13	14	15
Завтрак																								
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53										
173	Каша вязкая молочная	250/5	10,09	15,93	45,69	366,49	0,3	1,63	27,52	0,02	183,63	295,15	88,7	1,18										
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03										
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08										
Итого за Завтрак		510	15,17	20,24	112,72	692,43	0,44	1,86	27,52	0,02	272,08	343,75	103,6	2,82										
Обед																								
45	Салат из белокочанной капусты с	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36										
87	Суп картофельный с рыбными	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08										
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03										
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58										
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95										
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08										
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85										
Итого за Обед		796	30,73	29,37	107,39	825,82	0,74	32,33	0,16	2,1	260,91	421,93	169,03	11,93										
Итого за день		1306	45,9	49,61	220,11	1518,25	1,18	34,19	27,68	2,12	532,99	765,68	272,63	14,75										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Категория: Школьники (1-4 классы)									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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																		
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				
268	Биточки из мяса с соусом,	50/50	7,28	16,5	10,93	221,34	0,29	1,34	0,02	0,22	19,86	76,04	16,76	1,32				
202/309	Макаронные изделия отварные с м/	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27					
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89				
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		544	17,43	27,83	73,45	613,38	0,48	7,1	0,02	0,79	136,97	170,52	61,6	7,98				
Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,02	1,55	35,42	0,01	3,42	0,01	0,00	14,29	17,38	8,23	0,37				
88	Щи из св.капусты с картофелем,	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67				
240	Фрикадельки из рыбы с томатным	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59				
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8				
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85				
Итого за Обед		776	18,26	16,83	86,6	571,12	0,56	53,65	6,76	1,16	272,78	291,37	99,28	11,41				
Итого за день		1320	35,69	44,66	160,05	1184,5	1,04	60,75	6,78	1,95	409,75	461,89	160,88	19,39				

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

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			4	5												6	7	8	9	10	11
Завтрак																					
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02							
181	Каша молочная манная с	250/5	7,66	8,42	39,66	265,06	0,1	1,63	27,52	0,02	162,78	147,69	24,72	0,57							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87							
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44							
Итого за Завтрак		505	12,21	17,53	75,96	510,46	0,26	1,81	27,56	0,05	278,43	193,73	42,37	2,9							
Обед																					
62	Салат из моркови с сахаром.,	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0,00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41							
96	Рассольник Ленинградский со	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86							
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83							
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53							
348 (АКТ)	Компот из изюма.	200	0,36	0,07	29,85	121,47	0,03	5,23	0,00	0,00	16,42	25,82	8,42	0,66							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85							
Итого за Обед		777	29,86	24,37	122,83	829,4	0,95	25,12	6,2	5,97	342,02	438,08	147,93	9,22							
Итого за день		1282	42,07	41,9	198,79	1339,86	1,21	26,93	33,76	6,02	620,45	631,81	190,3	12,12							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Категория: Школьники (1-4 классы)									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79				
268	Котлеты из мяса с соусом.	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12				
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58				
387	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14				
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		540	15,77	23,95	78,76	601,55	0,48	17,1	0,05	0,04	141,27	244	121,54	5,71				
Обед																		
ПР	Вафли*	27	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,08	8,58	0,52	0,13				
103	Суп картофельный с вермишелью,	250/1	2,87	3,42	21,04	134,68	0,12	17,5	0,05	0,92	27,19	65,93	25,19	1,06				
188	Запеканка рисовая с творогом и с	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85				
Итого за Обед		718	20,14	20,33	156,06	897,02	0,48	18,91	0,22	0,95	334,33	339,15	90,71	5,01				
Итого за день		1258	35,91	44,28	234,82	1498,57	0,96	36,01	0,27	0,99	475,6	583,15	212,25	10,72				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
45	Салат из белокочанной капусты с	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36							
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37							
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08							
Итого за Завтрак		540	25,02	13,29	106,37	646,12	0,34	30,54	32,41	603,7	212,5	300,96	112,2	4,51							
Обед																					
67	Винегрет овощной с маслом рас,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47							
102	Суп картофельный с бобовыми	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86							
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02							
171	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,35	4,86	25	163,55	0,16	0,00	0,02	0,02	16,85	90	31,48	1,07							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87							
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08							
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85							
Итого за Обед		771	23,78	33,63	92,58	770,52	0,76	17,73	1,24	1,31	243,23	358,5	113,9	7,22							
Итого за день		1311	48,8	46,92	198,95	1416,64	1,1	48,27	33,65	605,0	455,73	659,46	226,1	11,73							