

Утверждаю:

Директор

ООО «КСП»  
И.В.Воробьев /  
« 01 » сентября 2025 г.

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ № 104 г. Волжский  
Д.В.Воробьев /  
« 01 » сентября 2025 г.

Родительский комитет

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ год.

# Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей из многодетных семей 5-11 класс

общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большелушницкого района

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

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многолетние

| №<br>реп.               | Примем пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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>          |                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |      |
|                         | Печенье                         | 60              | 2,72                    | 8,36 | 14,42 | 121,4                                     | 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 |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом        | 100             | 5,37                    | 5,25 | 6,1   | 77,33                                     | 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/АК                  | Каша гречневая с маслом сл      | 180             | 9,17                    | 7,31 | 40,19 | 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   |      |
| 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> |                                 | 574             | 19,8                    | 21,2 | 90,55 | 625,78                                    | 0,41          | 0,26 | 1,94  | 98,17  | 0,55 | 236,97 | 44,4   | 227,58                    | 95,3   | 5    | 95,38  | 4,83  | 33,43  |      |
| <b>Обед</b>             |                                 |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |      |
| ПР                      | Икра кабачковая                 | 100             | 2,73                    | 6,72 | 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 картошкой    | 250/5/1         | 6,79                    | 9,48 | 8,2   | 116,56                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84  | 41,08                     | 17,93  | 0,67 |        |       |        |      |
|                         | Сметаной, зеленью               |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |      |
| 291                     | Плов из птицы                   | 250             | 12,3                    | 10,3 | 33,75 | 287,99                                    | 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 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>    |                                 | 866             | 27,3                    | 27,9 | 117,9 | 818,77                                    | 0,21          | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19 | 160,58 | 294,63                    | 90,95  | 4,3  | 109,84 | 17,13 | 151,46 |      |
| <b>Итого за День</b>    |                                 | 1440            | 47,1                    | 49,1 | 208,5 | 1444,55                                   | 0,62          | 0,69 | 32,76 | 405,4  | 0,88 | 799,16 | 204,98 | 522,21                    | 186,25 | 9,3  | 205,22 | 21,96 | 184,89 |      |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многолетние

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |        |     |
|------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-----|
|                  |                                                     |              | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | В2   | С    | А      | D    | К      | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | I     | Se    | F      |     |
|                  |                                                     |              |                  |       |        |                                      |               |      |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        | (г) |
| 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 и маслом                       | 60           | 5,26             | 9,5   | 14,06  | 201,1                                | 0,1           | 0,00 | 0,7  | 0,3    | 0,00 | 22,86  | 64,36                     | 22,98  | 1,5    |      |       |       |        |     |
| 173              | Каша вязкая молочная пшениная с<br>маслом сливочным | 250/5        | 9,92             | 8,13  | 44,54  | 275,05                               | 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  |     |
| 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 |                                                     | 555          | 22,5             | 19,3  | 95,70  | 680                                  | 0,35          | 0,39 | 1,74 | 41,17  | 0,2  | 418,54 | 271,25                    | 373,06 | 104,03 | 4,18 | 54,3  | 7,15  | 66,06  |     |
| Обед             |                                                     |              |                  |       |        |                                      |               |      |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |     |
| 67               | Винегрет овощной                                    | 100          | 3,79             | 8,04  | 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  |     |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и<br>зеленью           | 15/250/1     | 4,56             | 5,39  | 14,91  | 137,59                               | 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              | Кнегли куринные с соусом                            | 100          | 10,57            | 9,87  | 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          | Макаронные изделия отварные с<br>М/Р                | 180          | 6,62             | 5,42  | 31,74  | 202,14                               | 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   |     |
| 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          | 30,5             | 30,20 | 117,9  | 861,68                               | 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         | 53,03            | 49,48 | 213,58 | 1541,68                              | 0,67          | 0,85 | 9,99 | 284,99 | 0,63 | 997,51 | 377,28                    | 657,42 | 171,32 | 9,45 | 249,5 | 23,36 | 218,07 |     |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| №<br>реп.        |  | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       |         |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |    |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|----|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |  |                                                                  |              | (г)              |      |       |                                           | ценность      |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |  |                                                                  |              | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: 1        |  |                                                                  |              |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |  |                                                                  |              |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               |  | Салат из белокочанной капусты с<br>зеленью и маслом растительным | 100          | 1,37             | 2,24 | 8,44  | 84,96                                     | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49   | 0,00  | 199,93  | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5   | 72,5                      | 6,91  | 0,52   |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 233              |  | Рыба запеченная под молочным<br>соусом                           | 100          | 4,65             | 5,39 | 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                                     | 180          | 4,08             | 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  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 883/Акт          |  | Кисель                                                           | 200          | 4,41             | 6,09 | 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                                                   | 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  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |  |                                                                  | 625          | 18,00            | 23   | 84,32 | 603,77                                    | 0,26          | 0,38 | 38,6  | 53,94  | 18,76 | 141,84  | 211,25 | 307,45 | 83,16  | 2,81  | 253,05                    | 20,34 | 442,18 |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |  |                                                                  |              |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт              |  | Салат Степной                                                    | 100          | 1,75             | 4,71 | 9,25  | 61,23                                     | 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  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 355              |  | Солянка по домашнему                                             | 0/10/250/5   | 4,8              | 8,91 | 8,68  | 110,53                                    | 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  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 278              |  | Тефтели тушеные в соусе                                          | 100          | 5,98             | 7,72 | 10,68 | 195,97                                    | 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  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/198            |  | Пюре из бобовых с м/раст                                         | 180          | 12,16            | 6,49 | 34,36 | 202,56                                    | 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  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 ржаню 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    |  |                                                                  | 916          | 29,9             | 29,2 | 115,5 | 840,11                                    | 0,83          | 0,57 | 10,16 | 221,76 | 1,85  | 1196,51 | 188,09 | 495    | 137,54 | 9,33  | 151,36                    | 21,82 | 104,6  |    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |  |                                                                  | 1541         | 47,9             | 52,2 | 199,8 | 1443,88                                   | 1,09          | 0,95 | 48,76 | 275,7  | 20,61 | 2338,4  | 399,34 | 802,45 | 220,7  | 12,14 | 404,41                    | 42,16 | 546,78 |    |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| №<br>реп.        |                                        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
|------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---|--|--|
|                  |                                        |                                |              | (г)              |       |         |                                      | В1            | В2    | С      | А    | D      | K                         | Ca     | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |  |  |
|                  |                                        |                                |              | Б                | Ж     | У       |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| 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   |   |  |  |
| 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   |        |       |        |   |  |  |
| 210              | Омлет натуральный                      | 160                            | 13,43        | 10,2             | 39,39 | 226,73  | 0,07                                 | 0,48          | 0,55  | 173,9  | 4,58 | 182,63 | 109,8                     | 212,45 | 17,13  | 2,33  | 106,04 | 27,74 | 49,74  |   |  |  |
| 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 |                                        | 550                            | 21,67        | 22,9             | 77,6  | 570,87  | 0,22                                 | 0,6           | 5,25  | 177,5  | 4,67 | 461,85 | 163,4                     | 313,06 | 55,97  | 6,83  | 108,76 | 29,8  | 64,13  |   |  |  |
| Обед             |                                        |                                |              |                  |       |         |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| 49               | Салат "Витаминный"                     | 100                            | 2,6          | 6,22             | 22,17 | 154,9   | 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   |   |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1                          | 2,75         | 2,94             | 15,3  | 118,25  | 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                            | 8,84         | 11,01            | 21,39 | 194,04  | 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/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.            | 180                            | 9,17         | 7,31             | 40,19 | 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 свежзамороженных 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                            | 28,9         | 29,1             | 134   | 895,84  | 0,56                                 | 0,55          | 12,79 | 478,69 | 0,44 | 740,25 | 96,19                     | 343,39 | 135,64 | 6,63  | 170,86 | 15,71 | 71,23  |   |  |  |
| Итого за день    |                                        | 1441                           | 50,5         | 52               | 211,6 | 1466,71 | 0,78                                 | 1,15          | 18,04 | 656,19 | 5,11 | 1202,1 | 259,59                    | 656,45 | 191,61 | 13,46 | 279,62 | 45,51 | 135,36 |   |  |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многолетние  
День: 5  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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>          |                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |
| 54                      | Салат из свежесы с яблоками                | 100             | 1.3                     | 3.7   | 6.72  | 62.34                                     | 0.01          | 0.02 | 2.24  | 0.5    | 0.00 | 132.77  | 44.02                     | 18.14  | 9.4   | 0.84 | 73.19  | 0.29  | 8.27   |  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                      | 250             | 16.29                   | 13.13 | 27.2  | 279.25                                    | 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 |  |
| 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                             | 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> |                                            | 595             | 21.43                   | 20.43 | 78.62 | 572.28                                    | 0.24          | 0.33 | 14.86 | 438.54 | 1.65 | 920.08  | 114.14                    | 228.04 | 64.26 | 3.71 | 117.93 | 10.9  | 228.68 |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком            | 100             | 1.49                    | 4.57  | 10.37 | 94.15                                     | 0.03          | 0.00 | 8.49  | 0.05   | 0.00 | 24.23   | 27.72                     | 42.41  | 13.29 | 0.63 | 56.76  | 0.07  | 4.53   |  |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленым | 250/5/1         | 6.64                    | 5.84  | 13.16 | 133.73                                    | 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  |  |
| 268/756                 | Шницель из мяса с соусом                   | 100             | 6.94                    | 12    | 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  |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                 | 180             | 6.32                    | 4.42  | 43.68 | 231.74                                    | 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  |  |
| 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>    |                                            | 896             | 27                      | 28.2  | 132.9 | 918.4                                     | 0.45          | 0.5  | 18.18 | 332.37 | 0.43 | 759.34  | 136.23                    | 329.12 | 98.54 | 5.13 | 207.47 | 13.47 | 73.39  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1491            | 48.4                    | 48.6  | 211.5 | 1490.68                                   | 0.69          | 0.83 | 33.04 | 770.91 | 2.08 | 1679.42 | 250.37                    | 557.16 | 162.8 | 8.84 | 325.4  | 24.37 | 302.07 |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| Неделя: 2        |                                                       |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |      |        |       |        |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<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     |
| Завтрак          |                                                       |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |      |        |       |        |
| 209              | Яйцо вареное                                          | 60           | 7,62             | 6,9   | 0,42  | 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  |
| 175              | Каша молочная "Дружба" с<br>м/сливочным               | 250/5        | 8,42             | 13,16 | 42,05 | 325                                  | 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  |
| 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 |        |       |        |
| Итого за Завтрак |                                                       | 550          | 22,5             | 22,7  | 66,6  | 614,14                               | 0,27          | 0,42 | 0,71  | 124,32 | 2,71 | 297,98                    | 259,1 | 302,68 | 59,61  | 4,02 | 69,82  | 19,02 | 64,15  |
| Обед             |                                                       |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |      |        |       |        |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью и огурцом | 100          | 1,3              | 3,25  | 6,47  | 60,4                                 | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32 | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 388              | Уха рыбацкая с зеленью                                | 15/250/1     | 5,99             | 10,6  | 17,12 | 172,98                               | 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  |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                                 | 50/50        | 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 |
| Р02/305          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р.                 | 180          | 6,62             | 5,42  | 31,74 | 202,14                               | 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   |
| 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          | 27,9             | 28    | 115,1 | 817,5                                | 0,3           | 0,53 | 24,16 | 255,57 | 0,41 | 959,17                    | 137,1 | 324,21 | 78,48  | 5,5  | 201,66 | 33,46 | 275,42 |
| Итого за день    |                                                       | 1456         | 50,4             | 50,7  | 181,7 | 1431,64                              | 0,57          | 0,95 | 24,87 | 379,89 | 3,12 | 1257,14                   | 396,2 | 626,89 | 138,09 | 9,52 | 271,48 | 52,48 | 339,57 |

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

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многолетние

| Неделя: 2        |                                                |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        | Лаборатория: микродиагностика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<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                |                                                | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                |                                                |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и курати            | 100          | 1,5              | 4,88  | 14,52 | 64,08                                | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00  | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297/758          | Фрикадельки из птицы с томатным соусом.        | 100          | 9,28             | 11,08 | 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 м/р.             | 180          | 6,62             | 5,42  | 31,74 | 202,14                               | 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  |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                 | 35           | 2,66             | 1,06  | 3,02  | 82,25                                | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,11   | 32,55 | 14                        | 22,75  | 4,9    | 0,39   | 1,12 | 2,1    | 8,58  |        |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                | 615          | 20,41            | 22,5  | 85,83 | 650,07                               | 0,25          | 0,18 | 5,6   | 153,74 | 1,68  | 362,3                     | 91,15  | 193,44 | 58,64  | 2,92 | 58,75  | 2,28  | 84,71  |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75               | Икра свекольная                                | 100          | 2,37             | 0,1   | 22,87 | 185,3                                | 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/Акт           | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,23             | 8,35  | 9,25  | 117,43                               | 0,09          | 0,06 | 8,76  | 205,12 | 0,00  | 413,28                    | 28,28  | 69,9   | 25,87  | 0,99 | 74,75  | 1,91  | 27,57  |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами                       | 50/50        | 14               | 11,99 | 16,14 | 219,54                               | 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          | 4,08             | 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  |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                                | 896          | 27,9             | 27,6  | 133,5 | 869,85                               | 0,39          | 0,58 | 31,43 | 588,37 | 10,51 | 1539,41                   | 191,91 | 409,84 | 133,83 | 5,69 | 257,24 | 22,8  | 482,66 |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                | 1511         | 48,3             | 50,1  | 219,4 | 1519,92                              | 0,64          | 0,76 | 37,03 | 742,14 | 12,19 | 1901,71                   | 283,06 | 603,28 | 192,47 | 8,61 | 315,99 | 25,08 | 567,37 |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 8  
Категория: многодетные  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                       | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 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   |
| 291                     | Плов из птицы                            | 250             | 12,3                    | 10,3  | 33,75  | 287,99                                    | 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 |
| 883/Акт                 | Кисель                                   | 200             | 4,41                    | 6,09  | 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                           | 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> |                                          | 590             | 22,5                    | 23    | 94     | 680                                       | 0,13          | 0,22 | 19,65 | 448,17 | 8,52 | 282,26  | 98,99                     | 197,2  | 52,65  | 2,1  | 111,16 | 9,42  | 160,99 |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                         | 100             | 3,79                    | 8,04  | 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  |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками и<br>зеленью | 250             | 2,65                    | 3,39  | 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  |
| 268/754                 | Шницель из мяса с соусом                 | 100             | 6,94                    | 12    | 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  |
| 303/Акт                 | Каша гречневая с маслом сл.              | 180             | 9,17                    | 7,31  | 40,19  | 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   |
| 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 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>    |                                          | 890             | 28,16                   | 32,10 | 130,05 | 937,27                                    | 0,57          | 0,6  | 9,91  | 537,92 | 0,61 | 1013,71 | 125,15                    | 373,37 | 154,28 | 7,36 | 182,2  | 16,05 | 75,19  |
| <b>Итого за День</b>    |                                          | 1480            | 50,66                   | 55,10 | 224,05 | 1617,27                                   | 0,7           | 0,82 | 29,56 | 986,09 | 9,13 | 1295,94 | 224,14                    | 570,57 | 206,93 | 9,46 | 293,36 | 25,47 | 236,18 |

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

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 9  
 Неделя: 2  
 Категория: многодетные

| №<br>реп.        |                                                               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |   |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|---|--|
|                  |                                                               |                                |              | (г)              |       |         |                                      | B1            | B2    | C      | A    | D      | K      | Ca                        | P      | Mg   | Fe     | I     | Se     | F |  |
|                  |                                                               |                                |              | Б                | Ж     | У       |                                      |               |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |  |
| 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 молочная геркулесовая с маслом сливоч                    | 250/5                          | 7,27         | 11,3             | 43,83 | 388,65  | 0,17                                 | 0,16          | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82                    | 61,75  | 1,52 | 45,44  | 12,99 | 35,15  |   |  |
| 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   |   |  |
| 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 |        |       |        |   |  |
| Итого за Завтрак |                                                               | 550                            | 18,29        | 20,52            | 85,37 | 679,01  | 0,46                                 | 0,46          | 1,16  | 71,19  | 0,38 | 478,64 | 493,66 | 451,71                    | 114,01 | 4,22 | 54,64  | 19,7  | 62,55  |   |  |
| Обед             |                                                               |                                |              |                  |       |         |                                      |               |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |  |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным | 100                            | 1,49         | 4,57             | 10,37 | 94,15   | 0,03                                 | 0,00          | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23  | 27,72  | 42,41                     | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |   |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью         | 250/5/1                        | 7,02         | 6,86             | 18,25 | 163,98  | 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  |   |  |
| 272/33           | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом                  | 250                            | 15           | 15,09            | 54,23 | 379,2   | 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  |   |  |
| АКТ              | Компот из свежих замороженных 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 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    |                                                               | 866                            | 29,01        | 28,1             | 117,8 | 816,95  | 0,38                                 | 0,45          | 17,64 | 244,35 | 0,36 | 392,86 | 120,09 | 228,57                    | 57,78  | 4,21 | 119,76 | 13,58 | 49,07  |   |  |
| Итого за день    |                                                               | 1416                           | 47,3         | 48,7             | 203,2 | 1495,96 | 0,84                                 | 0,91          | 18,8  | 315,54 | 0,74 | 871,5  | 613,75 | 680,28                    | 171,79 | 8,43 | 174,4  | 33,28 | 111,62 |   |  |

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многолетние

Неделя: 2

| №<br>реп.                                                                                                         |                                          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |        |   |   |   |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|---|---|---|----|----|
|                                                                                                                   |                                          |                                |              | (г)              |       |        |                                | В1            | В2    | С      | А    | D      | K                         | Ca     | P     | Mg   | Fe    | I     | Se     | F |   |   |    |    |
|                                                                                                                   |                                          |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                |               |       |        |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |   | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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   |   |   |   |    |    |
| 268                                                                                                               | Котлеты из мяса с соусом                 | 100                            | 6,94         | 8,1              | 10,73 | 88,61  | 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  |   |   |   |    |    |
| 171                                                                                                               | Каша перловая с овощами                  | 180                            | 8,1          | 5,12             | 36,48 | 233,45 | 0,06                           | 0,04          | 0,89  | 248,1  | 0,04 | 117,57 | 30,93                     | 174,09 | 25,83 | 1,09 | 64,15 | 19,18 | 8,64   |   |   |   |    |    |
| 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   |   |   |   |    |    |
| 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                                                                                                  |                                          |                                |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |   |   |   |    |    |
| Обед                                                                                                              |                                          |                                |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |   |   |   |    |    |
| 45                                                                                                                | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100                            | 2,99         | 3,25             | 6,47  | 60,4   | 0,02                           | 0,03          | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17 | 41,32                     | 27,83  | 15,05 | 0,53 | 61,35 | 6,9   | 5,7    |   |   |   |    |    |
| 113                                                                                                               | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/250/1                       | 5,11         | 7,66             | 23,78 | 160,37 | 0,05                           | 0,00          | 1     | 0,14   |      | 0,00   | 13,16                     | 53,46  | 7,95  | 0,64 |       |       |        |   |   |   |    |    |
| 259                                                                                                               | Жаркое из птицы                          | 250                            | 14,74        | 18,71            | 26,29 | 317,49 | 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 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                                                                                                     |                                          |                                |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |   |   |   |    |    |
| Итого за День                                                                                                     |                                          |                                |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |   |   |   |    |    |
| 1485 46,33 49,45 202,70 1365,76 0,69 0,77 40,05 576,62 0,84 612,72 239,22 623,21 140,56 10,36 228,02 47,52 238,16 |                                          |                                |              |                  |       |        |                                |               |       |        |      |        |                           |        |       |      |       |       |        |   |   |   |    |    |