

Утверждаю:

Директор

ООО "КДШ



К.Ю. Соскова /

2024 г.

« 10 »

Согласовано:

Директор школы



Согласовано:

Родительский комитет

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Самарской области Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции			вещества (г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
		Б	Ж	У	4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
	Круассан	60	3,72	10,62	27,42	221,4	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		
	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	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		
	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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		
	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		
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
	Итого за Завтрак	574	23,71	31,65	115,99	885,96	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		
Обед																					
	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	27,4	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00		
	Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67					
	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76		
	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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		
	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		
	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	32,17	28,66	126,72	892,41	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		
	Итого за день	1440	55,88	60,31	242,71	1778,37	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.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
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				
173	Каша молочная геркулесовая с маслом, сливоч.	250/5	9,8	10,51	43,83	309,11	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				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	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	24,74	21,35	181,35	630,7	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21				
Обед																							
Акт	Салат Стелной	100	1,75	6,18	9,25	100	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	4,12	7,96	6,68	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	14,37	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	15,59	7,79	40,03	291,5	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 + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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 ржано пшеничный	30	2,43	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	32,65	37,7	123,79	967,82	0,83	0,57	10,16	221,76	1,85	196,54	188,09	495	137,54	9,33	151,36	21,82	104,6				
Итого за день		1471	57,39	59,05	205,14	1598,52	1,1	1,22	11,2	355,33	4,68	717,7	473,78	928,13	238,12	13,52	216,56	55,18	204,81				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

День: 4

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3																				
Завтрак																						
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55			
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00		
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	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			
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
	Итого за Завтрак	610	16,3	23,82	92,44	655,08	0,11	0,13	17,77	25,85	8,57	302,94	116,41	183,17	40,4	3,77	95,45	2,32	40,16			
Обед																						
62	Салат из моркови (припуш.) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68			
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	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	15,49	11,55	8,69	167	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/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26			
Акт	Компот из свежемороженых ягод + С витамин	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	2,43	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	35,34	23,52	121,27	839,07	0,58	0,58	11,68	450,18	0,44	791,38	96,29	358,06	149,72	6,8	172,74	14,41	96,28			
	Итого за день	1501	51,64	47,34	213,71	1494,15	0,69	0,71	29,45	476,03	9,01	1094,32	212,7	541,23	190,12	10,57	268,19	16,73	136,44			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
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	0,4	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				
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	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				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	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		595	20,56	13,95	72,24	589,61	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58				
Обед																							
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,84	6,11	3,28	64,53	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	2	5,86	11,25	113,98	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				
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19				
304	Рис отварной с м/сливочным	180	4,32	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 + С витамин	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	2,43	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	19,74	31,75	123,87	869,03	0,42	0,5	18,15	327,81	0,43	722,61	157,82	326,24	99,73	5,29	173,19	13,61	72,68				
Итого за день		1491	40,3	45,7	196,11	1458,64	0,65	0,83	34,54	768,61	0,58	1657,9	232,7	536,04	160,75	10,38	219,58	24,4	269,26				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: 5-11 классДень: 6
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																									
2	Бутерброд с повидлом	60	5,21	6,47	62,57			318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5							
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73			196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46				
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03			220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12				
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	574	20,06	25,99	141,17			913,42	0,41	0,21	2,64	95,23	0,54	164,57	73,87	312,1	56,9	4,63	76,47	18,79	24,29				
Обед																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	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 Рыбачья	15/250/1	4,85	31,28	9,84			307,66	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				
243/754	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89			149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00				
202/304	Макаронные изделия отварные	180	6,63	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 + С витамин	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	2,43	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	23,95	53,45	107,12			981,82	0,26	0,44	23,59	224,9	0,41	820,02	35,51	304,19	76,55	5,57	163,96	25,51	123,2				
	Итого за день	1480	44,01	79,44	248,29			1895,24	0,67	0,65	26,23	320,13	0,95	984,59	209,38	616,29	133,45	10,2	240,43	44,3	147,49				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	0,11	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
291	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		590	26,62	14,39	109,66	672,85	0,16	0,26	18,52	401,74	8,52	387,48	104,32	216,1	69,79	2,37	112,96	8,12	185,16
Обед																			
20	Салат из свежих спурцов с луком репчатым	100	0,84	6,11	3,28	64,53	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 со сметаной и зеленью	250/5/1	1,79	5,94	9,41	105,4	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
272/33	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
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	2,43	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	23,49	43	100,42	899,02	0,43	0,45	21,67	248,91	0,36	429,59	112,2	245,45	64,59	4,6	154,04	13,44	49,78
Итого за день		1456	50,11	57,39	210,08	1571,87	0,59	0,71	40,19	650,61	8,88	817,07	216,52	461,55	134,38	6,97	267	21,56	234,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 5-11 класс

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
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	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8			
173	Каша вязкая молочная пшеница	250/5	10,29	13,16	52,76	371,43	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	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	24,1	21,76	107,91	738,46	0,39	0,56	1,1	72,09	0,51	482,88	420,4	427,4	96,44	3,38	55,58	12,1	67,24			
Обед																						
52	Салат из свежлы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72			
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64						
268/758	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19			
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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.+ С витамин	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	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		901	30,23	36,15	135,09	993,94	0,53	0,55	6,81	168,02	0,44	795,96	187,96	382,46	149,9	7,85	171,6	14,67	52,87			
Итого за день		1456	54,33	57,91	243	1732,4	0,92	1,11	7,91	240,11	0,95	278,84	608,36	809,86	246,34	11,23	227,18	26,77	120,11			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
Акт 297/759	Салат Степной	100	1,75	6,18	9,25	100	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	39,69	0,09	12,73						
	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59									
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	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 + С. витамин	200	0,35	0,08	29,85	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	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8						
	Итого за Завтрак	620	19,2	20,32	97,41	658,02	0,24	0,16	5,71	235,66	1,69	321,56	86,15	187,07	45,66	2,9	92,8	2,61	67,86						
Обед																									
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61						
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	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						
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55						
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94						
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + С витамин	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	2,43	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	890	23,28	24,03	88,3	669,01	0,36	0,58	23,01	452,41	10,68	339,88	141,74	379,19	122,83	4,59	266,03	22,4	493,06						
	Итого за день	1510	42,48	44,35	185,71	1327,03	0,6	0,74	28,72	688,08	12,37	661,44	227,89	656,26	168,49	7,49	358,83	25,01	560,92						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Категория: 5-11 класс

Неделя: 2

№ рецепт...	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
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	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04						
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стущенным	200/30	11,52	8,01	65,89	393,3	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	560	14,42	8,73	105,33	614,32	0,15	0,34	4,45	25,24	0,41	449,96	187,9	253,54	52,36	4,04	49,28	4,92	52,67						
Обед																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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						
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,21	6,04	12,25	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						
259	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	25,29	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 + С витамины	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35						
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	23,77	29,41	103,32	775,74	0,38	0,59	40,98	449,07	0,33	1584,3	180,59	347,95	108,2	5,38	213,19	27,47	225,88						
	Итого за день	1426	38,19	38,14	208,65	1390,06	0,53	0,93	45,43	474,31	0,74	2034,24	368,5	601,49	160,56	9,42	262,47	32,39	278,55						