



Утверждаю: 3536457
Директор ООО «ККДН»
П.В.Воробьев/
«15» октября 2025 г.

Согласовано:

Директор ГБОУ «Школа № 1»
«15» октября 2025 г.
«15» октября 2025 г.
Родительский комитет

Основное двухнедельное меню рациона питания, для детей с 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельский район

Неделя: 1										Минеральные вещества (мг)										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																				
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	6,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8	
173	Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным	250/5	10,29	10,5	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04	
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	22,3	18,4	95,75	664,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86	
Обед																				
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	
388	Уха рыбачья с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	149,89	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	
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
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		876	31,3	28,4	121,8	945,77	0,24	0,48	11,19	305,08	0,33	910,42	136,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,98	
Итого за день		1431	53,6	46,8	217,6	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,15	0,84	380,77	555,99	745,41	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84	

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 2
Неделя: 1

Неделя: 1																								
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			(г)							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У	4	5	6															7	8
1	2	3	4	5	6				7															
Завтрак																								
	Печенье	60	1,72	5,36	20,69				188,97	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	
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55				100,76	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		
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19				203,25	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		
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		570	22,50	20,97	88,3				680,00	0,22	0,27	1,77	47,75	0,17	331,2	56,83	252,48	101,83	4,73	110,37	12,06	168,83		
Обед																								
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26				125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78		
116/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	7,1	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		
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1				164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46		
202/303	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		
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	29,62	29,32	121,19				891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	532,67	96,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23		
Итого за день		1476	52,12	50,29	209,49				1571,61	0,74	0,76	9,86	348,29	0,61	863,87	153,34	545,49	165,2	10,53	273,95	24,24	244,06		

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 3
Неделя: 1

Неделя: 1																					
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (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																					
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,37	5,08	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		100	9,75	9,21	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		
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	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		
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		614	22,50	19,03	91,63	621,72	0,14	0,24	15,89	44,05	10,65	561,51	141,7	290,43	79,42	2,72	245,64	18,44	419,78		
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		
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	4,33	5,95	19,75	173,1	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		
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	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		
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		
Итого за Обед		861	27,00	27,60	123,14	816,00	0,36	0,58	23,33	924,8	0,33	1538,81	132,43	338,41	112,84	5,38	155,16	18,95	229,9		
Итого за день		1475	49,50	46,63	214,77	1437,72	0,5	0,82	39,22	968,85	10,98	2100,31	274,13	628,84	192,26	8,1	400,8	37,39	649,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 4
Неделя: 1

Неделя: 1																				
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		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																				
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	
295/Ак	Ежики из птицы с соусом	100	6,15	7,46	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
202/309	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	
383/Ак	Кисель	200	4,75	2,59	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	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	20,35	20,65	78,63	598,18	0,12	0,12	18,09	28,04	8,56	315,76	101,86	164,53	33,26	4,35	57,44	2,1	33,65	
Обед																				
63	Салат из моркови (припуш.) и кураги	100	1,5	5,88	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	
355	Солянка по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	4,68	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	
290/Ак	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	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	
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	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		916	29,35	30,56	133,36	799,63	0,35	0,59	9,96	1197,71	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62	
Итого за день		1526	49,70	51,21	211,99	1397,81	0,47	0,71	28,05	225,7	8,97	1079,63	253,94	559,08	187,59	11,01	173,35	23,66	250,27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 5
Неделя: 1

Неделя: 1																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
			4	5	6	7														
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																				
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	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	0,00
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	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	0,00
Итого за Завтрак		550	19,68	22,90	88,76	679,84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	176,61	86,27	240,19	71,71	3,45	77,41	9,99	190,71	0,00
Обед																				
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	0,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	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	0,00
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	0,00
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	5,49	34,36	232,68	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	0,00
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	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	0,00
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	0,00
Итого за Обед		896	31,42	31,84	124,66	816,00	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,9	213,47	460,39	139,38	9,42	138,17	24,62	73,25	0,00
Итого за день		1446	51,10	54,74	213,42	1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,48	2221,53	299,74	700,58	211,09	12,87	215,58	34,61	263,96	0,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 6
Неделя: 2

Неделя: 2										Минеральные вещества (мг)												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (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	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	2	3																				
Завтрак																						
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						
173	Каша молочная геркулесовая с	250/5	9,39	11,3	46,93	374,74	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			
376	маслом сливоч	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	Чай с сахаром	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	18,00	20,15	76,60	679,50	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15			
Обед																						
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 картофелем	250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67						
290/АК	сметаной, зеленью	100	6,83	6,75	4,55	100,76	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			
304	Птица тушенная в томатном соусе	180	8,82	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			
342	Рис отварной с м/сливочным	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	Компот из свежих яблок	300	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 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			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	896	27,00	28,85	128,25	825,05	0,22	0,46	31,4	77,8	0,41	658,83	129,7	319,83	92,28	5,19	92,82	19,56	190,62			
Итого за Обед		1446	45,00	49,00	204,85	1504,55	0,61	0,63	32,68	105,1	0,48	922,43	368,37	623,29	190,74	10,05	138,26	32,55	225,77			
Итого за день																						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 7
Неделя: 2

Неделя: 2																			
№ ре- ц.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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
207	Макароны , запеченные с сыром	210	17	16	26,1	298,64	0,13	0,00	0,1	0,05		0,00	83,82	102,86	15,72	1,36			
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	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		550	21,01	21,58	88,80	640,03	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43
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	1,23	9,04	12,25	127,43	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
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	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 ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	25,00	27,60	133,50	816,00	0,5	0,59	30,09	224,61	0,42	1316,41	175,4	340,74	101,6	5,91	175,7	14,71	102,42
Итого за день		1446	46,01	49,18	222,30	1456,03	0,68	0,72	34,43	417,17	0,54	1417,73	330,69	490,07	132,43	8,06	177,98	18,47	118,85

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 8
Неделя: 2

Неделя: 2																			
№ 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
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	5,88	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
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	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	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		580	22,50	23,00	76,60	570,35	0,22	0,3	15,25	571,84	0,09	855,24	73,64	223,14	75,34	3,47	46,79	9,39	215,44
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
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
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	9,38	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
303/Ак1	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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
Итого за Обед		890	29,59	32,20	130,69	874,53	0,42	0,52	11,08	458,06	0,58	975	140,24	361,89	161,64	6,75	159,52	15,35	60
Итого за день		1470	52,09	55,20	207,29	1444,88	0,64	0,82	26,33	1029,91	0,67	1830,24	213,88	585,03	236,98	10,22	206,31	24,74	275,44

Неделя: 2																			
№ ре- с.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	(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																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,4	11,6	46,96	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96
883/Акт	пшенка	200	4,75	2,59	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
30	Кисель	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 пшеничный	585	19,00	19,40	89,96	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,56	450,85	192,19	177,81	46,25	3,02	38,84	2,56	30,15
Итого за Завтрак																			
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
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	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
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	18,3	20,1	44,53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,59	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	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	27,00	32,20	115,00	817,60	0,24	0,49	184,54	575,76	0,33	1085,21	214,32	292,68	97,4	5,32	223,37	32,96	48,43
Итого за день																			
		1451	46,00	51,60	204,96	1362,86	0,4	0,76	202,73	598,63	8,89	1536,11	406,51	470,49	143,65	8,34	262,21	35,52	78,58

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

День: 10
Неделя: 2

Неделя: 2										Минеральные вещества (мг)										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			(г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09				
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,83	8,04	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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	
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		610	22,50	23,00	86,19	603,38	0,44	0,28	27,58	97,28	0,2	517,83	84,85	251,06	114,56	6,07	95,38	4,82	32,07	
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	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	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 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		871	28,33	29,62	114,90	816,00	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31	
Итого за день		1481	50,83	52,62	201,09	1419,38	0,78	0,81	60,8	341,37	0,53	1688,82	250,32	582,57	204,84	11,1	233,82	30,38	230,38	