

сдаю:

ор ООО «СКДП»

/П.В. Воробьев /

января 2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ С.Скокова

С.Скокова / Евгения А.М.

2026 год.

« 01 » января

Родительский комитет

Федора М.Ф.

2026 год.

« 01 » января

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

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: 1
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б						B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
		Б	Ж	У	6	7															
																					3
2	3	3,65	6,22	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		
Завтрак	60	10,29	10,53	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		
	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		
	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		
	555	21,26	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	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
	876	31,3	28,42	121,82		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		
1431	52,56	46,82	217,57		1610,53	0,59	1,04	12,29	377,15	0,84	380,7	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 Могилынский М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

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															
2	3																			
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	0,00
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		
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		
Хлеб 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	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		
Завтрак	570	22,5	20,97	88,3	680	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		
Ланч																				
Полдник																				
Ужин																				
Вегетарианский суп	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		
Омлетный 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		
Пюре из мяса с соусом	100	9,66	5,58	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		
Пюре из овощей	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		
Пюре из фруктов	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		
Пюре из овощей	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		
Пюре из фруктов	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		
Обед	906	29,62	29,62	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		
Ужин	1476	52,12	50,59	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.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

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	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак		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	
Яблоко		100	6,36	8,56	3,89	149,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46	
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	
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	
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	
Завтрак		610	18,69	18,44	92,77	597,36	0,18	0,23	135,67	119,32	0,18	395,66	70,4	171,55	52,3	4,01	93,05	6,74	120,73	
Салат Стелной		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	
Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	4,33	5,95	19,75	189,52	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	
Рыба запеченная под молочным соусом		100	9,75	6,18	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	
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	
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	
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	2,4	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	
Обед		891	28	27,99	117,73	816	0,39	0,63	21,81	533,75	10,54	796,7	207,89	428,76	133,96	5,17	291,08	21,85	477,22	
Завтрак		1501	46,69	46,43	210,5	1413,36	0,57	0,86	157,48	653,07	10,72	192,4	278,29	600,31	186,26	9,18	384,13	28,59	597,95	

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

День: 4
Неделя: 1

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

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
		3	4	5																
2																				
Завтрак																				
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		
Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	113,7	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		
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		
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		
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		
Завтрак	610	22,44	20,27	89,75	649,28	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	78,39	2,95	42,07		
Салат из моркови (припуск) 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		
Солянка по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	5,37	126,9	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		
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		
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		
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		
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	2,4	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		
Обед	916	29,35	30,56	134,05	816	0,35	0,59	9,96	197,7	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62		
Завтрак	1526	51,79	50,83	223,8	1465,28	0,68	0,77	26,53	329,7	9	163,0	244,79	572,96	188,8	9,98	194,3	24,51	258,69		

Неделя: 1										Сезон: Осенне-зимний																
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	8	9	10		11	12	13														14	15
2	3						7																			
Вафли	60	0,92	5,15	16,32			155,06	0,01	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00
Жаркое из птицы	250	14,74	13,08	31,53			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						
Комлот 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	0,00	0,00	0,00	0,00	
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						
За Завтрак	550	19,68	18,68	95			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	190,7						
Салат из белокочанной 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						
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	7,02	5,22	11,25			144,1	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38						
Днище из мяса с соусом	100	6,94	12,99	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						
Юре 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						
Соф 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	0,00	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	2,4	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						
З Обед	896	31,42	31,2	124,66			816	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						
З день	1446	51,1	49,88	219,66			1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,48	2221,54	299,74	700,58	211,09	12,87	215,58	34,61	263,96						

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

День: 6
Неделя: 2

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
		Энергетическая ценность (ккал)						B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																					
Бутерброд с повидлом																					
250/5		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						
		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			
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			
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						
550		18	20,15	76,6	679,5	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																					
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			
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						
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			
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			
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			
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			
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			
896		27	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			
1446		45	49	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			

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

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		
		Б	Ж	У																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																				
Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,57	7,25	4,31	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		
Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	113,7	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		
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		
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		
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		
Завтрак	620	18	18,4	95,75	652,09	0,36	0,24	16,47	112,53	0,22	334,43	126,92	183,42	35,81	3,24	151,21	10,06	40,24		
Икра свекольная																				
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	1,53	11,51	6,74	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		
Ефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	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		
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		
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		
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	2,4	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		
Обед	896	27	27,6	134,09	843,42	0,52	0,56	19,71	222,57	0,43	826,81	150,1	375,66	151,59	7,52	187,18	16,27	73,74		
Завтрак	1516	45	46	229,8	1495,51	0,88	0,8	36,18	335,1	0,65	161,2	277,02	559,08	187,4	10,76	338,39	26,33	113,98		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	вещества (г)				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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																				
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	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,42	11,63	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	
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	
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	
Закуска	585	19	19,4	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	
Обед																				
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	
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	
Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	10,28	12,08	11,37		179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59				
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	
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	
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 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	
Закуска	890	28,95	33,01	122,24		873,42	0,34	0,45	11,08	460,32	0,57	888,55	141,24	291,57	90,78	5,05	142,53	13,08	65,2	
За день	1475	47,95	52,41	212,2		1418,68	0,5	0,72	29,27	483,19	9,13	1339,43	333,43	469,38	137,03	8,07	181,37	15,64	95,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	вещества (г)				тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
		Б		Ж			У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
		3	4	5	6																7	8
2	3	3,72	4,07	3,42		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			
Завтрак	60	3,72	4,07	3,42		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			
Яйцо вареное	100	4,83	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			
Котлеты из мяса с соусом	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			
Каша гречневая с маслом сл	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			
Чай с сахаром	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 пшеничный	570	22,5	20,97	83,21		610,38	0,44	0,5	1,38	190,68	2,84	301,95	72,21	327,13	101,2	6,29	105,94	21,03	61,11			
за Завтрак																						
Д																						
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			
Суп-лапша домашняя с цыпленком зеленью	10/250/1	5,11	9,86	23,83		183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64						
Жаркое из птицы	250	14,74	13,08	31,53		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			
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			
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	2,4	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			
за Обед	871	28,33	27,6	121,14		816	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	171,02	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31			
за день	1441	50,83	48,57	204,35		1426,38	0,78	1,03	34,6	434,77	3,17	472,9	237,68	658,64	191,48	11,32	244,38	46,59	259,42			