

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"

/К.Ю.Соскова /

« 01 »

марта 2025г.



Согласовано:

Директор школы

Брише *Брише А.М.*

« 03 » *марта* 20 *25* г.

Согласовано:

Родительский комитет

Граинько Н.М.

« 03 »

20



Примерное десятидневное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского Района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 1

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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
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	60	1,15	3,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3	0,00	22,86	64,36	22,98	1,5				
268	Котлеты "Столовые" с соусом	100	6,94	10,1	8,73	98,61	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
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
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		544	19,25	19,75	81,75	597,50	0,59	0,3	2,64	96,09	0,54	319,92	68,46	359,47	164,03	8,02	60,94	6,15	38,74
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	7,9	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
291	Плов из -птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	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	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
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		736	24,60	27,65	105,38	766,83	0,22	0,49	18,49	438,11	0,36	539,77	166,11	290,48	86,11	4,08	169,62	20,99	167,84
Итого за день		1280	43,85	47,40	187,13	1364,33	0,81	0,79	21,13	534,2	0,9	859,69	234,57	649,95	250,14	12,1	230,56	27,14	206,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс
Сезон: Весенне-летний

№ рец.	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	
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	3,88	6,9	0,42	88,28	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	
181	Каша молочная манная с м/сливочным	200/5	5,75	6,27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18	
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	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																				
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
116/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	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	
268/75	Кнели куриные куриные с соусом АГРОПРОМ	100	8	4,03	3,07	69,63	0,01	0,00	1,14	80,04	0,00	12,03	4,11	6,39	3,1	0,12	21,38	0,14	2,96	
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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																				
Итого за день																				
		1291	43	42,95	168,75	1261,43	0,43	1,02	7,12	353,25	3,24	843,43	355,96	533,03	106,66	7,48	224,04	33,69	143,86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
47/АКТ	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64				
278	Тефтели тушеные в соусе	100	8,06	8,74	10,68	183,8	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				
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	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				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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																							
Обед																							
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64				
355	Солянка по домашнему	10/10/200/1	4,67	8,33	12,42	122,81	0,08	0,04	4,95	1,01	0,00	181,58	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95	0,16	14,24				
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	10,55	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				
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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				
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 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																							
Итого за день																							
		1331	39,57	40,87	175,16	1292,50	0,67	0,79	38,84	108,2	2,08	1429,52	220,05	637,53	134,25	8,83	191,69	38,79	272,03				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 4

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 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																									
ПР	Икра кабачковая	50	1,64	7	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00					
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	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	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	0,04	14,46					
883/АКТ	Кисель	200	0	0	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	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		540	15,74	19,75	83,75	587,50	0,11	0,1	18,29	25,04	8,56	85,02	112,38	177,16	34,43	2,86	55,68	1,84	26,61						
Обед																									
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	39,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46						
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	3,18	4,43	18,54	144,54	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58						
301	Котлеты куриные "Нежные" с соусом	100	6,94	11,1	6,79	130,63	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						
302/17-АКТ	Каша гречневая рассыпчатая, компот из свежемороженых ягод	150 200	8,6 0,67	6,09 0,3	38,64 7,68	210,75 32	0,22 0,00	0,12 0,00	0,00 0,00	14,36 0,00	0,07 0,00	226,52 0,00	16,86 0,3	187,07 0,00	124,43 0,00	4,2 0,05	37,27 0,00	3,63 0,00	14,57 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		771	24,76	26,31	100,50	705,00	0,43	0,55	9,01	200,41	0,42	803,38	101,87	389,57	180,77	7,54	166,47	19,69	143,55						
Итого за день		1311	40,50	46,06	184,25	1 292,50	0,54	0,65	27,3	225,45	8,98	888,4	214,25	566,73	215,2	10,4	222,15	21,53	170,16						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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				
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				
186	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	180/30	11,19	10,44	43,36	354	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				
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	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																							
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	49,02	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				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	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				
268/758	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,01	0,00	1,14	80,04	0,00	12,03	4,11	6,39	3,1	0,12	21,38	0,14	2,96				
199	Пюре из бобовых с м/растит.	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21				
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																							
Итого за день																							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

День: 6

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	60	4,23	3,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
301	Котлеты куриные "Нежные" с соусом	100	6,94	11,1	6,79	130,63	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
202/308	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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
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		544	19,25	19,75	79,81	587,5	0,18	0,16	2,1	43,71	0,53	196,82	72,32	202,61	40,36	4,03	110,01	6,59	115,41
Обед																			
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
113	Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью	10/200/1	4,71	5,74	9,25	96,93	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
243/758	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,11	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
302/17	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
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 ржаном 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		781	25,40	24,30	110,54	756,15	0,38	0,47	18,97	14,56	0,41	518,85	115,59	415,66	175,53	8,55	39,09	14,83	30,73
Итого за день		1325	44,65	44,05	190,35	1343,65	0,56	0,63	21,07	58,27	0,94	715,67	187,91	618,27	215,89	12,58	149,1	21,42	146,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5															
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 вязкая молочная пшеничная	200/5	8,23	10,53	40,89	297,14	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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		500	18,71	18,67	83,75	581,11	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	39,45	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	12,9	111,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
229	Рыба, тушенная с овощами	100	10,62	10	18,89	155,45	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.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	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	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
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
Итого за Обед		796	23,10	23,70	100,50	705,00	0,34	0,66	26,34	548,63	10,62	358,81	164,8	374,65	117,3	4,84	239,41	27,95	464,48
Итого за День		1296	41,81	42,37	184,25	1286,11	0,73	1,21	27,44	620,72	11,12	837,04	583,2	798,8	213,04	8,17	294,83	39,75	530,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 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	5	6	6	7														
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 молочная "Дружба" с М/сливочным	200/5	7,68	6,98	31,04	215,91	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	166,4	115,74	135,6	31,69	0,7	47,55	2,25	28,1			
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	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		545	15,40	15,80	77,94	500,00	0,19	0,4	5,04	43,31	0,19	605,62	256,32	272,26	72,09	3,97	58,51	6,67	71,16			
Обед																						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67			
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0,00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49			
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	14,92	15,09	31,61	284,36	0,05	0,03	0,05	16,95	0,09	46,43	36,9	90,96	25,34	0,57	0,65	0,32	23,22			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	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	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,15	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8			
Итого за Обед		801	26,95	27,31	117,25	822,5	0,29	0,57	12,42	299,04	0,56	634,8	132,41	272,83	87,24	4,39	77,47	17,33	73,43			
Итого за день		1346	42,35	43,11	195,19	1322,50	0,48	0,97	17,46	342,35	0,75	1240,4	388,73	545,09	159,33	8,36	135,98	24	144,59			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
62	Салат из моркови (припуш.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	49,02	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	
268/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	10,8	7,05	125,19	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	
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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	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	16,81	15,80	74,91	567,15	0,37	0,26	4,22	251,34	0,22	268,83	63,51	194,27	47,25	3,79	81,56	3,2	71,13	
Обед																				
47/АКТ	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52	
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	23,25	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17	
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		721	25,04	26,22	100,5	760,37	0,39	0,54	33,34	202,91	0,33	243,71	163,39	326,81	96,35	5,34	135,28	20,62	207,03	
Итого за день		1271	41,85	42,02	175,41	1327,52	0,76	0,8	37,56	454,25	0,55	512,54	226,9	521,08	143,6	9,13	216,84	23,82	278,16	