

Утверждаю:

Директор

ООО "КДЦ "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю. Соскова /

« 01 »

ноября

2024 г.

Согласовано:

Директор школы

Ершине / А.М. Ершине

« 1 » ноября 2024 г.

Согласовано:

Родительский комитет

Гришова / Гришова Н.Н.

« 1 » ноября 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
в общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского 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 5-11 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 1,15 | 5,24 | 4,54 | 110,12 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | 0,00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | | |
| 268 | Котлеты "Сытные" 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 |
| 303/Ак | Каша гречневая с маслом сл | 180 | 10,17 | 7,31 | 38,19 | 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 |
| Итого за | Завтрак | 574 | 20,82 | 26,86 | 83,3 | 733,53 | 0,51 | 0,26 | 2,64 | 98,47 | 0,55 | 236,97 | 67,26 | 291,94 | 18,28 | 6,5 | 95,38 | 4,83 | 33,43 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод + витамин С | 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 |
| Итого за | Витаминизация | 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 |
| 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 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 | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 17,09 | 17,89 | 30,75 | 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 | 2,43 | 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 | 27,38 | 32,2 | 114,9 | 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 | | 1640 | 48,87 | 59,36 | 205,88 | 1657,94 | 0,72 | 0,69 | 33,46 | 405,7 | 0,88 | 799,16 | 228,14 | 586,57 | 209,23 | 10,85 | 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: многолетние 5-11 класс

День: 3
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 | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 250/5 | 7,19 | 12,16 | 42,23 | 293,05 | 0,06 | 0,13 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 155,98 | 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 | 555 | 18,39 | 23 | 79,75 | 618,42 | 0,16 | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15 | 271,01 | 330,49 | 56,06 | 3,08 | 62,88 | 22,17 | 88,24 | | | |
| Витаминация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника + С витамины | 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 | | | |
| | Итого за Витаминация | 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 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | 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 | | | |
| 355 | Солянка по домашнему | 10/10/250/ | 3,91 | 9,17 | 8,08 | 126,08 | 0,09 | 0,04 | 6,09 | 1,25 | 0,00 | 225,53 | 17,48 | 67,89 | 16,21 | 0,96 | 2,37 | 0,19 | 17,17 | | | |
| 278 | Тфтели 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 | 14,65 | 7,73 | 40,03 | 260,13 | 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 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 | 911 | 31,5 | 37,38 | 120,52 | 913,23 | 0,88 | 0,57 | 11,29 | 218,79 | 1,85 | 211,61 | 185,96 | 500,41 | 138,17 | 9,39 | 150,99 | 21,84 | 109,13 | | | |
| | Итого за день | 1666 | 50,57 | 60,66 | 221,03 | 1619,85 | 1,05 | 1,22 | 142,33 | 439,16 | 4,68 | 650,31 | 469,37 | 834,3 | 197,43 | 12,79 | 213,87 | 44,01 | 197,37 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многолетние 5-11 класс

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежкл с яблоками | 100 | 2,79 | 6,05 | 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 | |
| 268 | Котлеты "Сытные" 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 | |
| 202/303 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 | 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 | 20,15 | 24,3 | 95,3 | 672,22 | 0,34 | 0,21 | 17,95 | 105,85 | 8,6 | 343,12 | 104,34 | 177,62 | 35,44 | 3,95 | 118,16 | 3,03 | 55,62 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припуц.) с сахаром | 100 | 1,25 | 4,18 | 13,29 | 98,1 | 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 | |
| 268/759 | Ёжик 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 | |
| 302/171 | 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 | |
| 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 | 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 | | 861 | 25,07 | 28,82 | 117,39 | 803,08 | 0,66 | 0,62 | 11,64 | 144,7,8 | 0,43 | 872,88 | 97,22 | 425,09 | 195,35 | 8,31 | 138,27 | 15,72 | 101,32 | |
| Итого за день | | 1471 | 45,22 | 53,12 | 212,69 | 1475,3 | 1 | 0,83 | 29,59 | 553,64 | 9,03 | 1216 | 201,56 | 602,71 | 230,79 | 12,26 | 256,43 | 18,75 | 156,94 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,23 | 6,81 | 16,73 | 110,4 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 268 | Котлеты "Сытные" 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 | | | | | | |
| 202/303 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых ягод + витамин С | 200 | 0,67 | 0,3 | 7,68 | 32 | 0,00 | 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 | 0,00 | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 388 | Уха рыбацкая | 15/250/1 | 2,69 | 8,51 | 17,62 | 219,85 | 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 | | | | | | |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 11,23 | 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 | | | | | | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/раст | 180 | 14,65 | 7,73 | 40,03 | 260,13 | 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 | | | | | | |
| 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 | 2,43 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1680 | | 53,89 | 57,58 | 215,93 | 1641,1 | 1,07 | 0,72 | 25,53 | 307,35 | 0,88 | 527,08 | 274,11 | 709,95 | 184,37 | 14,26 | 261,83 | 37,79 | 169,72 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные 5-11 класс

День: 7
Неделя: 2

| № ре- ц- п | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 17,09 | 17,89 | 30,75 | 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 | |
| 883/Акт | Кисель | 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 | 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 | | 590 | 22,08 | 23 | 90,48 | 680 | 0,15 | 0,23 | 18,63 | 483,6 | 8,52 | 342,09 | 97,32 | 206,48 | 56,11 | 2,3 | 146,85 | 8,15 | 167,09 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 1,68 | 7,6 | 27,11 | 252,7 | 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 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой | 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 | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,75 | 7,53 | 13,43 | 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 | 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 | |
| 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 | 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 | 27,65 | 28,37 | 114,9 | 816 | 0,33 | 0,57 | 26,74 | 446,96 | 10,51 | 1333,71 | 175,46 | 372,81 | 126,44 | 4,75 | 256,45 | 22,38 | 489,18 | |
| Итого за день | | 1486 | 49,73 | 51,37 | 205,38 | 1496 | 0,48 | 0,8 | 45,37 | 930,56 | 19,03 | 675,84 | 272,78 | 579,29 | 182,55 | 7,05 | 403,3 | 30,53 | 656,27 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многолетние 5-11 класс

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|------|--------|---------------------------|--------|-------|------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|
| | | | Витамины (мг) | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 пшеница | 250/5 | 10,29 | 13,16 | 50,59 | 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 | | | |
| 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 | 118,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника + витамин | 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 | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 99 | Суп из овощей с зеленью | 250/1 | 1,79 | 5,35 | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 118,49 | 0,04 | 0,12 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 911 | Напиток из плодов шиповника + витамин | 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 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1666 | Напиток из плодов шиповника + витамин | 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 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многолетние 5-11 класс

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | 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 | | 590 | 20,28 | 18,49 | 81,7 | 566,94 | 0,23 | 0,3 | 16,62 | 441,04 | 1,62 | 1008,74 | 80,2 | 212,97 | 61,29 | 4,67 | 46,18 | 10,27 | 225 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Зеленый горошек, кукуруза порционно | 60 | 1,06 | 0,18 | 3,7 | 23,04 | 0,03 | 0,00 | 2,52 | 15,6 | | 0,00 | 12,4 | 20,6 | 6,4 | 0,33 | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/250/1 | 5,91 | 7,46 | 14,76 | 139,86 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | | |
| 270 | Голубцы ленивые | 120 | 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/АК | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 10,17 | 7,31 | 38,19 | 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 | 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 | | 901 | 40,05 | 28,27 | 132,01 | 922,64 | 0,58 | 0,63 | 5,61 | 182,48 | 0,55 | 603,97 | 122,65 | 388,91 | 143,95 | 7,48 | 95,7 | 17,78 | 40,32 | |
| Итого за день | | 1491 | 60,33 | 46,76 | 213,71 | 1489,58 | 0,81 | 0,93 | 22,23 | 623,52 | 2,17 | 1612,71 | 202,85 | 601,88 | 205,24 | 12,15 | 141,88 | 28,05 | 265,32 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние 5-11 класс

День: 10
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 (припуц.) 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 | |
| 268/759 | Е-жик 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 | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,99 | 3,96 | 27,76 | 172,32 | 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 | 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 | 18,93 | 24,15 | 82,65 | 619,78 | 0,37 | 0,24 | 4,2 | 1233,4 | 0,19 | 313,62 | 64,74 | 192 | 48,91 | 3,78 | 81,16 | 2,6 | 67,8 | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Напиток фруктовый + С витамин | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 | |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,34 | 0,13 | 30,9 | 127,9 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 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 | |
| 96/Акт | Рассольник Ленинградский с зеленью | 250/1 | 5,37 | 5,38 | 21,86 | 133,13 | 0,08 | 0,06 | 7,4 | 201,85 | 0,00 | 408,41 | 21,38 | 64,76 | 23,83 | 0,89 | 47,95 | 1,89 | 26,82 | |
| 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 | 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 | | 861 | 27 | 30,58 | 114,9 | 816 | 0,37 | 0,59 | 39,77 | 245,87 | 0,33 | 1564,11 | 175,82 | 339,03 | 103,57 | 5,25 | 197,54 | 27,46 | 219,95 | |
| Итого за день | | 1671 | 46,27 | 54,86 | 228,45 | 1563,68 | 0,75 | 0,84 | 51,65 | 480,21 | 0,52 | 929,14 | 246,73 | 534,94 | 154,98 | 9,36 | 279,15 | 30,15 | 290,63 | |