

Утверждено:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ И СТИЛЬ"

И.Ю. Соскова



« 06 »

МАРТА

Согласовано:

Директор школы

20 25 г.



« 06 »

20 25 г.

## Примерное десятидневное меню

### рациона питания для учащихся 5-11 классов

### в общеобразовательных учреждениях

### Самарской области

### Кинельского района

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

День: 1  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Дети 12 лет и старше

| № 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      | Мg     | Fe    | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                            | 60           | 1,15                 | 3,24  | 4,54   | 100,12                         | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 270                     | Коллеты "Московские"                            | 100          | 6,94                 | 10,1  | 8,69   | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303/Акт                 | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 574          | 20,82                | 20,97 | 81,26  | 625,78                         | 0,51          | 0,26 | 2,64  | 98,47  | 0,55 | 236,97 | 67,26  | 291,94 | 118,28 | 6,5   | 95,38                     | 4,83  | 33,43  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                 | 100          | 2,73                 | 6,62  | 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      | 4,5                  | 6,18  | 18,58  | 116,41                         | 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                                  | 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 ржанно 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 876          | 30,62                | 32,20 | 130,16 | 949,76                         | 0,22          | 0,46 | 30,82 | 307,23 | 0,36 | 571,49 | 164,58 | 301,13 | 92,35  | 4,41  | 110,16                    | 17,73 | 153,91 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1450         | 51,44                | 53,17 | 211,42 | 1575,54                        | 0,73          | 0,72 | 33,46 | 405,7  | 0,91 | 808,46 | 231,84 | 593,07 | 210,63 | 10,91 | 205,54                    | 22,56 | 187,34 |  |  |  |  |  |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>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      | 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 |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 155,95  | 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    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью        | 15/250/1     | 6,73                 | 12    | 19,63  | 197,22                         | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом             | 100          | 8                    | 4,75  | 6,79   | 134,63                         | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/309                 | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | 906          | 31,50                | 27,6  | 114,9  | 816                            | 0,32          | 0,46 | 8,25 | 243,82 | 0,43 | 578,97  | 106,03 | 284,36 | 67,29  | 5,27 | 195,2                     | 16,21 | 152,01 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                    | 1461         | 49,89                | 50,6  | 194,65 | 1434,42                        | 0,48          | 1,08 | 9,29 | 377,39 | 3,26 | 1013,13 | 377,04 | 614,85 | 123,35 | 8,35 | 258,08                    | 38,38 | 240,25 |    |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Весенне-летний  
 День: 3  
 Неделя: 1

Категория: Дети 12 лет и старше

| № 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      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |    |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12      | 13     | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 47/Акт                  | Салат из квашеной капусты                   | 100          | 2,09                 | 5,1   | 7,5    | 78,57                          | 0,00          | 0,00 | 0,5   | 0,00   |      | 0,00    | 0,00   | 1,6    | 2,9    | 0,7  | 0,05                      |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 278                     | Тертые 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 рассычатая 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 610          | 18,00                | 19,37 | 85,85  | 669,71                         | 0,24          | 0,2  | 2,38  | 13,84  | 0,18 | 163,44  | 57,53  | 248,04 | 33,72  | 2,93 | 90,42                     | 18,72 | 21,78  |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервирован.    | 100          | 3,08                 | 5,47  | 7,69   | 92,31                          | 0,11          | 0,00 | 7,81  | 72,2   | 0,00 | 14,53   | 21,73  | 64,03  | 19,27  | 1,3  | 0,26                      | 0,04  | 2,73   |    |  |  |  |  |  |  |
| 355                     | Солянка по домашнему                        | 10/10/250/   | 6,06                 | 9,17  | 22,05  | 169,41                         | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 290/Акт                 | Птица тушеная в соусе                       | 100          | 9,01                 | 7,26  | 4,55   | 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                | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 48 (Акт)                | 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 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 911          | 27,00                | 29,06 | 114,90 | 816,00                         | 0,47          | 0,58 | 26,4  | 123,48 | 1,9  | 1217,14 | 150,16 | 406,55 | 103,09 | 6,24 | 101,63                    | 20,08 | 252,63 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|                         |   | 1521         | 45,00                | 48,43 | 200,75 | 1485,71                        | 0,71          | 0,78 | 28,78 | 137,32 | 2,08 | 1380,64 | 207,69 | 654,59 | 136,81 | 9,17 | 192,05                    | 38,8  | 274,41 |    |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |         |        |        |        |      |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      | 7       | В1   | В2   |                                | С             | А    | Д       | К      | Са     | Р      | Мg   | Fe     | I     | Se     | F                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр                      | Икра кабачковая                           | 100          | 2,73                 | 6,62  | 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                     | Котлеты по-хлывновски с соусом            | 100          | 6,15                 | 7,93  | 2,97   | 139,13  | 0,24 | 0,08 | 1,38                           | 30,04         | 0,03 | 40,18   | 10,95  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/304                 | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383/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  | 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 610          | 19,30                | 18,81 | 92,97  | 644,89  | 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  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100          | 0,9                  | 5,12  | 2,58   | 59,1    | 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, зеленью    | 250/1        | 4,49                 | 7,7   | 50,14  | 298,03  | 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          | 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 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 861          | 27,2                 | 27,6  | 114,9  | 816     | 0,33 | 0,54 | 21,24                          | 640,5         | 0,33 | 1205,41 | 103,57 | 302,44 | 90,88  | 4,71 | 118,71 | 18,9  | 219,63 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1471         | 46,48                | 46,38 | 207,87 | 1460,89 | 0,66 | 0,72 | 37,81                          | 772,54        | 8,92 | 604,61  | 196,28 | 480,89 | 125,35 | 8,03 | 197,1  | 21,85 | 261,7  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>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      | 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     |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
| 338                     | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 4,68  | 11,33  | 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 повидлом               | 180/30       | 12,00                | 10,74 | 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   |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
|                         |   | 540          | 18,00                | 18,40 | 85,28  | 582,62                         | 0,22          | 0,46 | 4,97  | 38,23  | 0,41  | 613,19  | 294,88 | 353,15 | 79,2   | 4,39  | 57,2                      | 6,68  | 70,27  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
| 62                      | Салат из моркови (приглуш.) с сахаром                   | 100          | 1,25                 | 4,18  | 13,29  | 98,1                           | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1,152  | 0,00  | 115,2   | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88                      | 0,06  | 31,68  |  |  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью/ | 250/5/1      | 7,02                 | 5,86  | 11,25  | 113,98                         | 0,04          | 0,05 | 9,56  | 227,73 | 0,00  | 290,24  | 67,55  | 51,51  | 23,24  | 1,06  | 75,92                     | 2,17  | 23,08  |  |  |  |
| 268/75                  | 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  |  |  |  |
| 1/198                   | Щи из бобовых с м/рас.                                  | 180          | 10,7                 | 6,8   | 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  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги  | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,53  | 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 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   |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 896          | 31,50                | 32,20 | 130,23 | 930,99                         | 0,89          | 0,63 | 14,45 | 530,74 | 0,36  | 1444,23 | 245,98 | 499,42 | 169,03 | 9,85  | 176,64                    | 23,76 | 104    |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1436         | 49,50                | 50,60 | 215,51 | 1513,61                        | 1,11          | 1,09 | 19,42 | 568,94 | 0,77  | 2057,44 | 540,86 | 852,57 | 248,23 | 14,24 | 233,84                    | 30,44 | 174,27 |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 12 лет и старше

| № 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                       |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |       |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 295/Акт                 | Котлеты из птицы с соусом               | 100          | 6,94                 | 11,08 | 10,73  | 179,4                          | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 574          | 21,72                | 19,17 | 85,06  | 640,14                         | 0,23          | 0,18 | 2,23 | 36,41 | 0,53 | 196,58 | 74,15  | 196,9  | 41,5   | 4,28  | 92,55                     | 6,49  | 105,63 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |       |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 47/Акт                  | Салат из квашеной капусты               | 100          | 0,09                 | 2,5   | 2,96   | 34,69                          | 0,00          | 0,00 | 0,5  | 0,00  |      | 0,00   | 1,6    | 2,9    | 0,7    | 0,05  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с сыпленком, зеленью | 10/250/1     | 5,91                 | 8,38  | 15,6   | 139,86                         | 0,05          | 0,00 | 1    | 0,14  |      | 0,00   | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                     | Котлеты по-хлыновски с соусом           | 100          | 6,15                 | 7,93  | 2,97   | 139,13                         | 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          | 10,17                | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 ржанно 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 901          | 27,31                | 27,60 | 114,90 | 824,93                         | 0,29          | 0,42 | 4,65 | 16,94 | 0,42 | 337,27 | 90,97  | 332,88 | 121,97 | 6,74  | 73,37                     | 13,48 | 23,78  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   | 1475         | 49,03                | 46,77 | 199,96 | 1465,07                        | 0,52          | 0,6  | 6,88 | 53,35 | 0,95 | 533,85 | 165,12 | 529,78 | 163,47 | 11,02 | 165,92                    | 19,97 | 129,41 |  |  |  |  |  |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| № рец.                  | Примем 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                 | 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                                 | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550          | 20,77                | 21,3  | 93,45  | 643,76                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 21                      | Салат из соевых орехов с луком репчатым        | 100          | 0,9                  | 5,12  | 2,58   | 59,1                           | 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 зеленью | 250/5/1      | 4,5                  | 6,18  | 18,58  | 116,41                         | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |       | 5,8     | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                       | 100          | 10,6                 | 10    | 18,89  | 155,44                         | 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 свежзамороженных 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 ржанопшеничный                            | 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 916          | 27,00                | 29,08 | 114,90 | 756,56                         | 0,35          | 0,63 | 40,57 | 390,75 | 10,62 | 1116,54 | 170,87 | 378,5  | 118,54 | 4,89 | 179,95                    | 24,29 | 450,55 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  | 1466         | 47,77                | 50,38 | 208,35 | 1400,32                        | 0,74          | 1,18 | 41,67 | 462,84 | 11,12 | 594,77  | 589,27 | 802,65 | 214,28 | 8,22 | 235,37                    | 36,09 | 516,57 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        |         |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |  |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са     | Р       | Мg     | Fe    | I      | Se    | F                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15      | 16     | 17    | 18     | 19    | 20                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |         |        |         |        |       |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338                     | Яблоко                                   | 100             | 0,4                     | 4,68  | 11,33  | 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                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 3,1,28 | 15,4,19 | 39,02  | 1,32  | 108,88 | 5,66  | 139,76                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 590             | 20,8                    | 23    | 76,6   | 653,15                                    | 0,14          | 0,24 | 6,77  | 264,96 | 0,12 | 469,51  | 66,02  | 196,94  | 56,28  | 4,43  | 111,92 | 8,32  | 156,6                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |         |        |         |        |       |        |       |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервирован. | 100             | 3,08                    | 5,47  | 7,69   | 92,31                                     | 0,11          | 0,00 | 7,81  | 72,2   | 0,00 | 14,53   | 21,73  | 64,03   | 19,27  | 1,3   | 0,26   | 0,04  | 2,73                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленым   | 250/1           | 4,49                    | 7,7   | 50,14  | 298,03                                    | 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             | 6,94                    | 10,1  | 8,69   | 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                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 12,47  | 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                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 891             | 28,11                   | 28,60 | 134,05 | 923,69                                    | 0,59          | 0,5  | 17,16 | 442,6  | 0,43 | 889,28  | 131,69 | 345,51  | 94,53  | 6,56  | 153,13 | 12,12 | 72,53                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1481            | 48,91                   | 51,59 | 210,65 | 1576,84                                   | 0,82          | 0,81 | 34,92 | 780,51 | 0,55 | 1689,81 | 207,96 | 574,1   | 167,89 | 10,18 | 235,17 | 22,14 | 287,23                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| № рец.                  | Приним 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      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 75                      | Икра морковная                               | 100          | 1,68                 | 7,6   | 18,07  | 240,08                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                        | 250          | 16,29                | 13,13 | 27,2   | 202,81                         | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 590          | 21,2                 | 21,1  | 95,75  | 680                            | 0,23          | 0,3  | 30,65 | 1343,64 | 8,52 | 780     | 107,81 | 221,41 | 69,75  | 2,96 | 82,04                     | 10,02 | 219,5  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96/Акт                  | Рассольник Ленинградский с зеленью)          | 250/1        | 4,34                 | 5,25  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272/336                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 14,9                 | 15,09 | 31,61  | 284,36                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389                     | Сок фруктовый в асортименте                  | 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                               | 30           | 4,05                 | 0,5   | 24,4   | 177                            | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00    | 0,15 | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6                       | 3     | 12,25  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржанно 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 871          | 31,50                | 32,20 | 126,85 | 914,81                         | 0,51          | 0,64 | 16,92 | 483,35  | 0,5  | 804,92  | 115,06 | 291,52 | 82,41  | 5,51 | 110,2                     | 18,18 | 78,11  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  | 1486         | 52,71                | 53,33 | 222,60 | 1594,81                        | 0,72          | 1,08 | 22,09 | 530,04  | 0,69 | 1451,84 | 400,04 | 597,36 | 162,43 | 9,65 | 180,42                    | 25,41 | 156,28 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

Сезон: Весенне-летний  
 День: 10  
 Неделя: 2  
 Категория: Дети 12 лет и старше

| № рецеп. | 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      | Мg     | Fe    | I      | Se    | F                         |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1        | Завтрак   | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15     | 16    | 17     | 18    | 19                        | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62       | Салат из моркови (припущ.) с сахаром            | 100          | 1,25                 | 4,18  | 13,29  | 98,1                           | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 115,2  | 0,00 | 115,2  | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88   | 0,06  | 31,68                     |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297/75   | Фрикадельки из птицы с томатным соусом          | 100          | 7,23                 | 10,8  | 7,05   | 125,19                         | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      |        | 0,00   | 25,67  | 68,71  | 15,47 | 0,59   |       |                           |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/30   | 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                      |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PR       | 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                       |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 620          | 19,78                | 19,36 | 82,62  | 620,1                          | 0,22          | 0,18 | 5,39  | 171,48 | 0,19 | 230,1  | 78,6   | 182,79 | 54,61  | 3,18  | 58,88  | 2,5   | 55,94                     |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Обед</b>                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |        |       |                           |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47/Акт   | Салат из квашеной капусты                       | 100          | 0,09                 | 2,5   | 2,96   | 34,69                          | 0,00          | 0,00 | 0,5   | 0,00   |      |        | 0,00   | 1,6    | 2,9    | 0,7   | 0,05   |       |                           |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102      | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленым | 250/1        | 5,09                 | 5,59  | 17,9   | 136,58                         | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13 | 40,13  | 95,55  | 34,73  | 1,79  | 91,88  | 2,5   | 26,86                     |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 259      | Жаркое из птицы                                 | 250          | 16,3                 | 18,71 | 34,73  | 364,31                         | 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                      |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PR       | 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                      |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| PR       | 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                      |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за Обед</b>                            | 861          | 27,00                | 28,21 | 114,90 | 816,00                         | 0,44          | 0,56 | 23,33 | 243,72 | 0,33 | 373,98 | 152,72 | 348,67 | 102,71 | 5,7   | 168,97 | 21,16 | 219,47                    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого за День</b>                            | 1481         | 46,78                | 47,57 | 197,52 | 1436,10                        | 0,66          | 0,74 | 28,72 | 1415,2 | 0,52 | 604,08 | 231,32 | 531,46 | 157,32 | 8,88  | 227,85 | 23,66 | 275,41                    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |