Утверждаю:

Директор «ООО «КП ЮЖНЫЙ»

_____ /Л.А. Ларионова /

« 29 » марта 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Богдановка

_____ / Тихонова Е.М. /

« 22 » 03 2021 год.

Согласовано

Председатель Управляющего совета

_____ Дорожина О.Г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений

Самарской области

Нефтегорского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0.00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена..	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0.00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		502,5	13,73	16,24	77,96	512,92	0,19	9,16	49,53	0,29	472,03	363,15	60,92	3,94
Обед														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
228	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	20/250/5/2	4,5	12,2	10	167,8	0,08	13,78	6,4	0,02	35,23	83,37	21,2	1,17
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0,73	0.00	0.00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		867	31,08	38,34	121,54	956,83	0,64	20,87	6,52	0,95	286,52	307,21	109,76	13,88
Итого за день		1369,5	44,81	54,58	199,5	1469,75	0,83	30,03	56,05	1,24	758,55	670,36	170,68	17,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Винегрет овощной ,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0.00	1,5	0.00	0.00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		543,5	12,84	16,32	65,11	458,39	0,33	26,02	1,19	0,8	177,62	225,92	68,73	7,58
Обед														
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
102	Суп картофельный с фасолью , мясом и зеленью	10/250/2	4,7	10,5	12,5	163,3	0,15	13,5	0,02	0,91	26,14	69,9	22,38	0,96
260	Гуляш мясной"	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0.00	0.00	20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0.00	0.00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0.00	8		0.00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		842	26,95	49,88	119,54	1034,83	0,76	39,32	0,02	0,93	552,35	353,52	99,53	6,48
Итого за день		1385,5	39,79	66,2	184,65	1493,22	1,09	65,34	1,21	1,73	729,97	579,44	168,26	14,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
АКТ	Компот из свежезамороженной вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0.00	40	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	0,05
ПР	Батон .	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0.00	0.00	0.00	11	42,5	16,5	1
Итого за Завтрак		560	15,02	23,14	69,3	545,54	0,33	46,9	0,07	0,08	55,86	254,62	109,64	4,83
Обед														
75	Икра морковная:	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/2	2,5	5,9	12,6	113,5	0,06	22,02	6,03	1,02	52,3	55,88	26,06	1,2
301	Кнели куриные с соусом	50/30	8,54	8,94	5,07	134,9	0,05	0,72	0,05	0,22	37,75	107,04	12,28	0,84
198	Горох отварной.,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0.00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		817	32,38	22,85	127,56	845,19	0,93	29,89	6,22	5,32	391,16	481,49	147,67	10,41
Итого за день		1377	47,4	45,99	196,86	1390,73	1,26	76,79	6,29	5,4	447,02	736,11	257,31	15,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0.00	0.00	0.00	7,25	22,5	5	0,53
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0.00	0,1	0.00	0.00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		510	11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
99	Суп из овощей с мясом цыпленка , сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,5	7,63	9,47	124,55	0,1	23,1	6,33	0,92	41,82	73,51	25,47	1,05
400/401	Оладьи с молоком сгущенным.	150/20	12,96	12,48	72,46	454	0,24	0,75	0,12	0,02	188,98	231	55,96	2,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		767	26,77	26,8	152,76	959,21	0,67	129,31	7,53	3,28	450,58	410,56	123,33	6,22
Итого за день		1277	38,6	38,82	255,8	1528,16	0,83	131,04	7,56	3,32	714,62	655,35	182,2	8,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0.00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0.00	0.00	32,53	128,3	0.00	0,17	0.00	0.00	0,2	0.00	0.00	0,03
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		540	19,61	38,99	82,51	757,46	0,4	4,55	0.00	0,99	138,74	205,63	56,62	6,57
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0.00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком,зеленью..	10/250/2	5,42	4,27	17,74	131,07	0,13	18,5	0,02	0,92	30,82	82,86	27,79	1,21
259	Жаркое из птицы.	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0.00	27,63	114,8	0,02	0,6	0.00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		842	26,79	38,06	114,63	909,38	0,7	60,58	0,12	0,97	276,93	380,46	130,2	7,22
Итого за день		1382	46,4	77,05	197,14	1666,84	1,1	65,13	0,12	1,96	415,67	586,09	186,82	13,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0.00	0.00	0.00	0.00	136	0.00	0.00	0.00
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0.00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон .	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0.00	0.00	0.00	11	42,5	16,5	1
Итого за Завтрак		555	18,45	14,6	89,04	561,36	0,28	8,81	11,03	0,02	421,52	320,98	94,5	4,38
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом ,	60	0,94	3,11	11,8	78,95	0,01	5,18	0.00	0,01	25,33	28,54	19,82	0,96
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	270/2	9,28	9,07	15,48	180,67	0,15	9,84	0,02	1,73	48,92	190,64	51,13	1,36
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0.00	0.00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		862	34,14	33,33	120,14	920,04	0,78	23,58	0,14	2,12	278,93	472,6	185,88	12,23
Итого за день		1417	52,59	47,93	209,18	1481,4	1,06	32,39	11,17	2,14	700,45	793,58	280,38	16,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0.00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0.00	1,5	0.00	0.00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		543,5	21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0.00	0.00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0,73	0.00	0.00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		786	20,88	18,53	132,67	782,3	0,49	34,08	7,83	2,5	590,77	296,79	105,66	5,2
Итого за день		1329,5	41,88	40,89	198,48	1330,17	0,63	40,98	7,87	3,44	728,3	525,4	165,2	11,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0.00	0.00	21,28	24,37	12,42	0,79
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	11,51	8,66	3,31	137,22	0,05	2,62	15,04	0,36	41,68	79,13	4,98	0,94
198	Горох отварной.,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0.00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0.00	0.00	32,53	128,3	0.00	0,17	0.00	0.00	0,2	0.00	0.00	0,03
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		540	27,82	18,15	90,5	633,57	0,59	8,49	15,06	0,38	244,17	328,3	80,94	6,65
Обед														
20	Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/2	2,22	5,86	12,28	110,74	0,11	19,73	1,06	0,92	36,64	80,91	29,05	1,12
259	Жаркое из птицы.	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
АКТ	Компот из свежезамороженной вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0.00	40	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00	0,05
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		837	22,81	39,69	93,65	823,05	0,67	100,94	1,2	0,99	246,56	361,28	111,71	6,14
Итого за день		1377	50,63	57,84	184,15	1456,62	1,26	109,43	16,26	1,37	490,73	689,58	192,65	12,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
290/АК	Птица тушеная в соусе,,	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0.00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0.00	0,1	0.00	0.00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		630	21,19	14,56	87,53	567,15	0,28	20,8	0,13	0,43	183,69	279,95	85,94	7,86
Обед														
ПР	Печенье,...	60	4,5	7,08	44,64	261,6	0,05	0.00	0.00	0.00	17,4	54	12	1,26
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью.	10/250/2	6,53	6,46	20,87	167,74	0,12	13,5	0,23	0,92	36,94	88,89	24,69	1,27
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0.00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		762	27,66	23,66	182,98	1057,82	0,56	14,93	0,4	0,95	351,17	394,91	98,8	6,71
Итого за день		1392	48,85	38,22	270,51	1624,97	0,84	35,73	0,53	1,38	534,86	674,86	184,74	14,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Весенне-летний

Неделя: 2 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0.00	0.00	25,25	18,55	8,62	0,35
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0.00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0.00	0.00	0.00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		540	15,43	20,8	72,52	539,21	0,3	39,07	0,01	0,05	205,82	191,73	63,45	9,44
Обед														
67	Винегрет овощной ,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью.	10/250/2	8,22	6,7	16,74	160,14	0,24	5,83	0,01	0,01	44,47	108,58	38,01	2,22
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0.00	0.00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0.00	27,63	114,8	0,02	0,6	0.00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный ,	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0.00	0.00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0.00	0.00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		842	27,18	33,47	108,6	845,51	0,81	12,88	1,21	0,6	294,96	416,07	177,21	8,9
Итого за день		1382	42,61	54,27	181,12	1384,72	1,11	51,95	1,22	0,65	500,78	607,8	240,66	18,34