

Утверждаю:

Директор «Красноглинский Комбинат Детского Питания - Север»

[Signature] /Е.В. Кузнецова/

« 26 » *мая* 2023г.

Согласовано

Согласовано
Директор школы
[Signature]
Ильясова Е.М.
ИНН 6370152000
г.Видяновка
с.Богдановка
26 мая 2023г.

Согласовано:

МКУ Управления по вопросам семьи, опеки и попечительства м.р. Нефтегорский

[Signature] Богатенкова Н.В./

« 26 » *мая* 2023 г.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся находящихся в лагерях дневного пребывания общеобразовательных учреждений г.Самары и Самарской области Нефтегорского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: летний
Категория: школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	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
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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		565	23,07	23,69	103,76	720,92	0,24	0,7	1,17	178	2,96	532,95	307,76	403,02	76,54	4,72	64,86	33,36	78,81
Обед																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	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
270	Суп картофельный с горбушей, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	449,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		916	25,95	29,39	130,5	912,61	0,55	0,59	23	171,7	0,49	1027,1	142,23	357,66	99,67	7,78	235,28	19,74	169,62
Итого за день		1481	49,02	53,08	234,26	1633,53	0,79	1,29	24,17	349,7	3,45	1560,04	449,99	760,68	176,21	12,5	300,14	53,1	248,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: школьники

№ рецепт.	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	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																			
1	Бутерброд с ветчиной	60	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
120	Суп молочный с вермишелью	250/5	5,5	6,91	21,23	169,33	0,07	0,16	0,65	30	0,07	152,79	140,12	117,23	18,62	0,47	45,1	2,24	22,12
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		565	18,36	13,82	93,12	573,37	0,16	0,4	13,54	36	8,71	227,19	211,92	236,73	39,04	2,11	47,66	7,04	46,52
Обед																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,28	6,22	9,6	107,5	0,04	0,05	8,04	188,62	0,00	252,95	57,62	54,73	20,72	0,98	74,97	2,88	39,8
259/288	Жаркое из птицы отварной	250	12,23	17,36	25,8	308,36	0,19	0,16	15,55	24,56	0,00	875,57	34,25	161,94	44,36	2,04	51,46	6,05	153,8
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		906	24,03	28,1	111,82	810,55	0,4	0,62	101,3	213,37	0,39	1461,1	197,44	340,27	113,18	5,9	198,6	21,29	213,25
Итого за день		1471	42,39	41,92	204,94	1383,92	0,56	1,02	114,84	249,37	9,1	1688,24	409,36	577	152,22	8,01	246,26	28,33	259,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: летний
Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Груша	180	0,8	0,6	19	84	0,04	0,00	10	0,00		0,00	38	32	24	4,6			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		665	13,83	11,45	98,04	554,55	0,22	0,39	11,17	43,7	0,16	408,09	303,82	323,4	95,35	6,73	55,14	6,37	69,25
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,00	6	165,45		333	21,81	44,02	19,95	0,89			
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,95	10,76	13,57	190,92	0,11	0,09	1,8	19,22	0,03	105,8	25,62	79,31	15,54	1,11	37,27	5,65	99,48
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		811	35,14	23,95	132,29	889,27	0,76	0,58	13,25	186,11	1,92	203,99	196,17	454,84	138,09	8,89	130,51	26,43	168,89
Итого за день		1476	48,97	35,4	230,33	1443,82	0,98	0,97	24,42	229,81	2,08	612,08	499,99	778,24	233,44	15,62	185,65	32,8	238,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		559	14,63	18,81	73,08	660,05	0,17	0,3	1,21	31,39	0,54	257,13	182,55	216,34	43,27	2,99	46,38	4,65	40,1
Обед																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью.	10/200/5/1	3,3	7,41	12,79	126,32	0,11	0,06	6,01	164,7	0,00	335,16	24,77	72,91	20,04	0,94	74,2	1,54	24,58
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		916	25,79	31,85	143,87	979,47	0,61	0,57	76,69	316,59	0,49	675,16	193,19	341,16	82,03	5,8	168,85	18,67	74,06
Итого за день		1475	40,42	50,66	216,95	1639,52	0,78	0,87	77,9	347,98	1,03	932,29	375,74	557,5	125,3	8,79	215,23	23,32	114,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	16,24	23,93	66,02	550,7	0,2	0,21	5,4	14,37	0,19	197,95	83,46	258,3	108,56	5,27	72,96	4,65	18,83
Обед																			
ПР	Яблоко зеленое	100	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	0,00	19,5	0,05		0,00	24	16,5	28,5	3,3			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) мясом и зеленью	10/200/1	5,5	6,91	14,55	142,39	0,18	0,06	4,32	160,96	0,00	337,98	29,42	93,63	27,98	1,6	38,55	2,01	23,86
229/Ак	Рыба, тушенная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,78	33,57	147,88	39,93	0,76	118,2	8,74	394,55
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	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
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		901	27,36	18,26	142,18	842,67	0,46	0,65	33,75	632,25	10,93	128,11	175,39	455,47	169	8,93	212,34	23,17	464,17
Итого за день		1451	43,6	42,19	208,2	1393,37	0,66	0,86	39,15	646,62	11,12	326,11	258,85	713,77	277,56	14,2	285,3	27,82	483

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: школьники

№ 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	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 маслом, сыром	60	4,3	11,37	16,97	187,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21	
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	10,79	8,5	45,4	301,26	0,23	0,26	0,65	30,75	0,07	349,85	144,21	261,22	123,98	3,79	11,71	5,38	34,77	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58	
Итого за Завтрак		550	21,59	23,61	104,26	716,48	0,38	0,61	1,28	71,07	0,41	598,93	375,95	519,5	167,6	5,79	21,79	11,28	69,16	
Обед																				
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3				
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03	
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93	
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15	
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	22,06	33,26	137	935,69	0,5	0,56	78,92	485,25	0,4	714,92	193,47	363,32	106,62	6,15	244,36	16,44	96,53	
Итого за день		1446	43,65	56,87	241,26	1652,17	0,88	1,17	80,2	556,32	0,81	1313,85	569,42	882,82	274,22	11,94	266,15	27,72	165,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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																			
Акт	Салат Стелной	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	5,5	37,86	227,22	0,17	0,00	0,00	0,02		0,00	26,38	133,94	48,52	1,59			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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		560	17,77	28,45	88,93	677,21	0,44	0,21	4,91	296,3	0,12	245,69	76,52	285,98	77,64	4,37	96,29	3,41	41,77
Обед																			
ПР	Яблоко зеленое	100	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	0,00	19,5	0,05		0,00	24	16,5	28,5	3,3			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
99	Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	2,87	6,67	8,48	105,43	0,1	0,05	7,67	165,61	0,00	261,88	21,18	55,87	16,45	0,81	38,25	1,57	19,68
235	Шницель рыбный с соусом	110	9,5	5,07	9,41	121,27	0,12	0,05	1,78	6,51	8,51	199,89	32,46	124,86	32,86	1	104,01	7,86	322,18
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	175	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	23,94	18,15	113,37	778,56	0,54	0,69	49,45	214,91	9,33	287,2	182,7	395,14	145,02	8,91	204,62	22,56	401,68
Итого за день		1471	41,71	46,6	202,3	1455,77	0,98	0,9	54,36	511,21	9,45	532,9	259,22	681,12	222,66	13,28	300,91	25,97	443,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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	20,93	16,99	84,32	578,35	0,22	0,66	1,17	137,3	2,83	487,11	298,86	398,12	79,01	3,55	66,02	23,18	100,74
Обед																			
338	Груша	180	0,8	0,6	19	84	0,04	0,00	10	0,00		0,00	38	32	24	4,6			
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	61,36	0,01	0,01	15,18	0,00		89,91	25,25	18,55	8,62	0,35			
102/Ак	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,28	6,62	9,43	110,42	0,09	0,06	4,32	160,77	0,00	222,04	34,54	47,83	13,09	0,65	37,83	0,16	24,67
90/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	147,76	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		981	27,45	25,43	145,55	958,76	0,43	0,57	31,47	194,41	0,39	648,39	222,13	408,35	112,72	10,71	111,6	56,61	148,47
Итого за день		1536	48,38	42,42	229,87	1537,11	0,65	1,23	32,64	331,71	3,22	1135,5	520,99	806,47	191,73	14,26	177,62	79,79	249,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: 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		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0,00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180	10,29	8,22	58,57	349,42	0,09	0,19	0,42	19,59	0,26	161,22	146,79	192,42	32,11	0,88	39,14	2,52	33,62
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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		560	13,17	9,06	120,56	616,64	0,15	0,31	19,31	30,09	8,75	535,23	216,11	226,28	48,28	4,18	42,74	4,71	56,33
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,06	6	165,45	0,00	333	21,81	61,74	19,95	0,89	74,02	1,33	44,02
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,47	5,26	37,19	229,98	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		811	28,06	30,11	133,09	915,31	0,72	0,69	142,71	266,68	0,49	732,5	120,86	453,58	186,01	8,94	149,94	17,95	92,92
Итого за день		1371	41,23	39,17	253,65	1531,95	0,87	1	162,02	296,77	9,24	1267,73	336,97	679,86	234,29	13,12	192,68	22,66	149,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,4	0,9	35,07	153,42	0,05	0,00	0,48	0,18		0,00	10,17	28,35	10,8	0,72			
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		559	15,46	10,99	113,64	610,91	0,3	0,33	1,69	31,57	0,54	365,96	193,67	318,98	97,73	3,83	49,28	18,64	55,06
Обед																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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
95	Рассольник домашний с цыпленком и зеленью	10/200/1	4,02	5,19	14,56	121,59	0,1	0,00	22,08	0,06		16,92	30,4	70,44	25,63	1,06			
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,72	14,2	99,16	5,01	1,19	107,08	0,15	14,82
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		901	24,15	27,72	130,8	869,85	0,57	0,54	88,75	165,64	0,47	447,31	162,11	447,72	107,08	6,33	165,06	28,85	66,04
Итого за день		1460	39,61	38,71	244,44	1480,76	0,87	0,87	90,44	197,2	1,01	813,27	355,78	766,7	204,81	10,16	214,34	47,49	121,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Сезон: летний

Неделя: 3

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	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
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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		565	23,07	23,69	103,76	720,92	0,24	0,7	1,17	178	2,96	532,95	307,76	403,02	76,54	4,72	64,86	33,36	78,81
Обед																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	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
270	Суп картофельный с горбушей, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	449,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67
279	Тефтели тушеные в соусе	110	8,5	13,2	9,69	197,79	0,05	0,00	3	0,04		17,5	19,22	100,31	17,43	1,43			
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		916	27,36	26,14	128,31	886,47	0,4	0,53	24,06	1091,74	0,49	980,6	145,81	365,4	108,68	8,07	176,96	18,82	150,38
Итого за день		1481	50,43	49,83	232,07	1607,39	0,64	1,23	25,23	269,74	3,45	1513,55	453,57	768,42	185,22	12,79	241,82	52,18	229,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 12

Неделя: 3

Сезон: летний

Категория: школьники

№ 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	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																			
1	Бутерброд с ветчиной	60	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
120	Суп молочный с вермишелью	250/5	5,5	6,91	21,23	169,33	0,07	0,16	0,65	30	0,07	152,79	140,12	117,23	18,62	0,47	45,1	2,24	22,12
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		565	18,36	13,82	93,12	573,37	0,16	0,4	13,54	36	8,71	227,19	211,92	236,73	39,04	2,11	47,66	7,04	46,52
Обед																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,28	6,22	9,6	107,5	0,04	0,05	8,04	188,62	0,00	252,95	57,62	54,73	20,72	0,98	74,97	2,88	39,8
259/288	Жаркое из птицы отварной	250	12,23	17,36	25,8	308,36	0,19	0,16	15,55	24,56	0,00	875,57	34,25	161,94	44,36	2,04	51,46	6,05	153,8
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		906	24,03	28,1	111,82	810,55	0,4	0,62	101,3	213,37	0,39	1461,1	197,44	340,27	113,18	5,9	198,6	21,29	213,25
Итого за день		1471	42,39	41,92	204,94	1383,92	0,56	1,02	114,84	249,37	9,1	1688,29	409,36	577	152,22	8,01	246,26	28,33	259,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 13

Неделя: 3

Сезон: летний

Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		585	13,43	11,25	88,84	514,95	0,2	0,41	5,17	46,7	0,16	638,83	279,9	300,97	79,18	4,04	56,9	6,63	76,29
Обед																			
338	Груша	180	0,8	0,6	19	84	0,04	0,00	10	0,00		0,00	38	32	24	4,6			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,00	6	165,45		333	21,81	44,02	19,95	0,89			
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,95	10,76	13,57	190,92	0,11	0,09	1,8	19,22	0,03	105,8	25,62	79,31	15,54	1,11	37,27	5,65	99,48
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		991	35,94	24,55	151,29	973,27	0,8	0,58	23,25	186,11	1,92	203,99	234,17	486,84	162,09	13,49	130,51	26,43	168,89
Итого за день		1576	49,37	35,8	240,13	1488,22	1	0,99	28,42	232,81	2,08	842,82	514,07	787,81	241,27	17,53	187,41	33,06	245,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 14

Неделя: 3

Сезон: летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		559	14,63	18,81	73,08	660,05	0,17	0,3	1,21	31,39	0,54	257,13	182,55	216,34	43,27	2,99	46,38	4,65	40,1
Обед																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью.	10/200/5/1	3,3	7,41	12,79	126,32	0,11	0,06	6,01	164,7	0,00	335,16	24,77	72,91	20,04	0,94	74,2	1,54	24,58
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		916	25,79	31,85	143,87	979,47	0,61	0,57	76,69	316,59	0,49	675,16	193,19	341,16	82,03	5,8	168,85	18,67	74,06
Итого за день		1475	40,42	50,66	216,95	1639,52	0,78	0,87	77,9	347,98	1,03	932,29	375,74	557,5	125,3	8,79	215,23	23,32	114,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 15

Сезон: летний

Неделя: 3

Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	16,24	23,93	66,02	550,7	0,2	0,21	5,4	14,37	0,19	197,95	83,46	258,3	108,56	5,27	72,96	4,65	18,83
Обед																			
ПР	Яблоко зеленое	100	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	0,00	19,5	0,05		0,00	24	16,5	28,5	3,3			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) мясом и зеленью	10/200/1	5,5	6,91	14,55	142,39	0,18	0,06	4,32	160,96	0,00	337,98	29,42	93,63	27,98	1,6	38,55	2,01	23,86
229/Ак	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,78	33,57	147,88	39,93	0,76	118,2	8,74	394,55
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	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
348	Компот из кураги. + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		901	27,36	18,26	142,18	842,67	0,46	0,65	33,75	632,25	10,93	128,1	175,39	455,47	169	8,93	212,34	23,17	464,17
Итого за день		1451	43,6	42,19	208,2	1393,37	0,66	0,86	39,15	646,62	11,12	326,1	258,85	713,77	277,56	14,2	285,3	27,82	483

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 16

Неделя: 4

Сезон: летний

Категория: школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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 маслом, сыром	60	4,3	11,37	16,97	187,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	10,79	8,5	45,4	301,26	0,23	0,26	0,65	30,75	0,07	349,85	144,21	261,22	123,98	3,79	11,71	5,38	34,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		550	21,59	23,61	104,26	716,48	0,38	0,61	1,28	71,07	0,41	598,93	375,95	519,5	167,6	5,79	21,79	11,28	69,16
Обед																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
265	Плов с мясом	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	22,06	33,26	137	935,69	0,5	0,56	78,92	485,25	0,4	714,92	193,47	363,32	106,62	6,15	244,36	16,44	96,53
Итого за день		1446	43,65	56,87	241,26	1652,17	0,88	1,17	80,2	556,32	0,81	1313,85	569,42	882,82	274,22	11,94	266,15	27,72	165,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 17

Неделя: 4

Сезон: летний

Категория: школьники

№ 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	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																			
Акт	Салат Степной	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,57	5,5	37,86	227,22	0,17	0,00	0,00	0,02		0,00	26,38	133,94	48,52	1,59			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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		560	17,77	28,45	88,93	677,21	0,44	0,21	4,91	296,3	0,12	245,69	76,52	285,98	77,64	4,37	96,29	3,41	41,77
Обед																			
ПР	Яблоко зеленое	100	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	0,00	19,5	0,05		0,00	24	16,5	28,5	3,3			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
99	Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	2,87	6,67	8,48	105,43	0,1	0,05	7,67	165,61	0,00	261,88	21,18	55,87	16,45	0,81	38,25	1,57	19,68
235	Шницель рыбный с соусом	110	9,5	5,07	9,41	121,27	0,12	0,05	1,78	6,51	8,51	199,89	32,46	124,86	32,86	1	104,01	7,86	322,18
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	175	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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	23,94	18,15	113,37	778,56	0,54	0,69	49,45	214,91	9,33	1287,2	182,7	395,14	145,02	8,91	204,62	22,56	401,68
Итого за день		1471	41,71	46,6	202,3	1455,77	0,98	0,9	54,36	511,21	9,45	1532,9	259,22	681,12	222,66	13,28	300,91	25,97	443,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 18

Неделя: 4

Сезон: летний

Категория: школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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	20,93	16,99	84,32	578,35	0,22	0,66	1,17	137,3	2,83	487,11	298,86	398,12	79,01	3,55	66,02	23,18	100,74
Обед																			
338	Груша	180	0,8	0,6	19	84	0,04	0,00	10	0,00		0,00	38	32	24	4,6			
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	61,36	0,01	0,01	15,18	0,00		89,91	25,25	18,55	8,62	0,35			
102/Ак	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,28	6,62	9,43	110,42	0,09	0,06	4,32	160,77	0,00	222,04	34,54	47,83	13,09	0,65	37,83	0,16	24,67
90/Ак	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	147,76	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	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 ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		981	27,45	25,43	145,55	958,76	0,43	0,57	31,47	194,41	0,39	648,39	222,13	408,35	112,72	10,71	111,6	56,61	148,47
Итого за день		1536	48,38	42,42	229,87	1537,11	0,65	1,23	32,64	331,71	3,22	1135,5	520,99	806,47	191,73	14,26	177,62	79,79	249,21