

Утверждено:

Директор ООО «КСПН ЗАПАД»

И.В. Юдина /

« 01 »

Октябрь

2024 г



Согласовано:

Директор БОУ ООШ

И.И. Соловьева /

okmshpa

2024 год.



Родительский комитет Ирина Юсупова Т.П.

« 19 » Октября 2024 год.

Примерное двухнедельное меню

рациона питания для учащихся

детей из многодетных семей

5-11 классов

общеобразовательных учреждений

Самарской области

Богатовского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2014 года Молочный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные 5-11класс

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	С	Д	Е		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												
Завтрак																																	
2	Бульбод с повидлом	60	5,21	6,47	62,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	22,86	64,36	22,98	1,5															
268/ДК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	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/ДК	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	0,04	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36														
ПП		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	0,36	1,8	7,35														
	Итого за Завтрак	574	25,2	27,5	151,14	983,28	0,51	0,25	2,64	98,47	0,55	236,97	67,26	291,94	118,28	6,5	95,38	4,83	33,43														
Витаминизация																																	
АКТ	Компот из свежих замороженных ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00												
	Итого за Витаминизация	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00												
Обед																																	
ПП	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,00	0,00														
88	Щи из св капусты с картофелем	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67																	
	Итого за Обед	350	4,77	13,37	22,75	230,33	0,05	0,01	47,76	13,14		309,2	57,84	70,16	34,01	1,37																	
291	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	35,02	1,32	108,88	5,65	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														
ПП	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	0,36	1,8	7,35														
ПП	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,5	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	366	32,17	28,66	126,72	892,41	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	294,63	90,95	4,3	109,84	17,13	151,46														
	Итого за день	1640	58,04	56,46	285,54	1907,69	0,72	0,69	33,46	405,7	0,88	799,16	228,14	585,57	209,23	10,85	205,22	21,96	184,89														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Категория: Многолетние 5-11класс

Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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					
Завтрак																								
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	5,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7					
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	292,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67					
312	Пюре картофельное с м/сливоч. соусом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	80,23	0,75	37,94					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
Итого за завтрак																								
		610	14,27	16,14	70,31	526,12	0,23	0,33	25,56	248,17	10,3	159,07	169,58	305,41	86,56	3,28	241,28	19,13	437,66					
Обед																								
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	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					
16АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	3,56	6,11	11,93	114,57	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 курные с соусом	100	8,98	12,45	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					
Р02/301	Макаронные изделия отварные	180	6,83	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	0,19	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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35					
Итого за Обед		906	25,59	35,5	112,93	838,66	0,32	0,46	8,25	263,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01					
Итого за День		1516	39,86	51,64	183,24	1364,78	0,55	0,79	33,81	491,99	10,73	1738,04	275,61	589,77	153,85	8,55	436,48	35,34	589,67					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 3

Категория: Многолетние 5-11класс

№ п/п	Примерный 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							
Завтрак																										
209	Яйцо вареное	60	7,92	6,9	0,42	94,5	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							
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,8	10,51	43,93	309,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15							
382	Какао-с.молок.м.	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							
Итого за завтрак		555	24,74	21,35	81,35	1630,7	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21							
Витаминизация																										
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,26	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00							
Итого за витаминизация		200	0,68	0,26	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
Акт	Салат Стелтой	100	1,75	6,18	9,25	100	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
355	Солянка по домашнему	0/10/250/5	4,12	7,96	6,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,3	2,74	0,17	12,64							
278	Тертая курица в соусе	100	5,98	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	9,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31							
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	15,59	7,79	40,03	291,5	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35							
48 (АК)	Кремль из мяса	200	0,35	0,06	29,85	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	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,03	9,27	4,35							
Итого за обед		916	32,65	37,7	123,79	967,82	0,83	0,57	10,16	221,76	1,85	196,51	188,05	495	137,54	9,33	151,36	21,82	104,5							
Итого за день		1671	58,07	59,33	225,9	1686,72	1,11	1,25	141,2	442,13	4,68	722,31	486,18	931,53	241,32	13,84	216,56	55,18	204,81							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11класс

День: 4

Неделя: 1

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порций	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							
Завтрак																										
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	105,9	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55							
243/75	Соусы отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,69	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,52	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00							
202/306	Макаронные изделия отварные	180	5,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,09	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8							
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак																										
		610	16,3	23,82	92,44	655,08	0,11	0,13	17,77	25,85	8,57	302,94	116,41	183,17	40,4	3,77	95,45	2,32	40,16							
Обед																										
62	Салат из моркови (припуш.) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,86	11,52	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18							
270	Котлеты "Московские"	100	15,49	11,55	8,69	167	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	180	10,32	7,31	48,37	292,5	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							
Акт	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,66	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	2,43	1,02	12,66	66,5	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	3,27	4,35							
Итого за Обед		891	35,34	23,52	121,27	839,07	0,58	0,58	11,62	450,13	0,44	791,38	96,29	358,06	149,72	8,8	172,74	14,41	96,28							
Итого за день		1501	51,64	47,34	213,71	1494,15	0,69	0,71	29,45	476,01	9,01	1094,31	212,7	541,23	190,12	10,57	268,19	16,73	136,44							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилевский М.П.

День: 5
Неделя: 1

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,06	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04							
289	Рагу овощное, из птицы	250	16,29	13,13	22,84	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							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,581	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	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																										
Витаминизация		595	20,561	13,95	72,24	589,61	0,23	0,23	16,39	440,8	0,15	936,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,34	10,79	196,58							
Акт. Напиток фруктовый +С витамин		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,331	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88							
Итого за Витаминизация		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,331	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88							
Обед																										
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							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	2	5,96	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,06	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38							
258/7/54	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							
304	Рис отваренный с маринованным компот из клубн	180	4,32	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88							
348	Компот из клубн	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00							
ГР	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							
ГР	Хлеб ржанопшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед		896	21,98	31,11	128,28	896,81	0,5	0,5	17,47	399,96	0,43	712,91	151,83	347,83	105,71	5,98	116,64	13,58	70,88							
Итого за День		1691	42,88	45,19	231,42	1614,32	0,74	0,84	41,54	841,72	0,58	1699,52	232,88	561,57	199,23	11,38	163,53	24,46	270,34							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2014 года Могилынский М.П.

День: 6
Неделя: 2

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																														
	Печенье	60	3,72	10,62	27,42	221,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46											
171	Каша перловая, рассыпчатая 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											
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	5,86	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35											
	Итого за Завтрак	574	18,57	30,14	106,02	816,1	0,31	0,21	1,94	94,93	0,54	164,57	51,01	247,74	33,92	3,13	76,47	18,79	24,29											
Витаминизация																														
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00										
	Итого за Витаминизация	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00										
Обед																														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7											
388	Уха рыбная	15/250/1	4,85	31,28	9,84	307,66	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52											
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00											
202/30	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	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	2,62											
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	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35											
	Итого за Обед	906	23,95	53,45	107,12	981,82	0,26	0,44	23,59	224,9	0,41	820,02	135,51	304,19	76,55	5,57	163,96	25,51	123,2											
	Итого за День	1680	43,19	83,89	220,82	1829,92	0,57	0,65	25,53	319,83	0,95	984,59	186,82	551,93	110,47	8,75	240,43	44,3	147,49											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Молочный №11.

Сезон: Осенне-зимний
Неделя: 2
День: 7
Категория: Многолетние 5-11класс

№ 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							
Завтрак																										
63	Салат из моркови (припущ.) и кураты	100	1.5	0.11	14.52	64.08	0.04	0.05	2.86	134.04	0.00	169.29	20.84	35.91	24.95	0.51	2.8	0.06	30.8							
291	Плов из птицы	290	21.88	13.88	44.66	381.36	0.08	0.09	2.77	261.66	0.00	180.99	31.28	154.19	39.02	1.32	108.88	5.66	139.76							
883/Акт	Кисель	200	0.00	0.00	39.96	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	108.49	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8							
Итого за Завтрак		590	26.62	14.39	109.56	672.85	0.15	0.26	18.52	401.74	6.52	387.48	104.32	216.1	69.79	2.37	112.96	8.12	185.15							
Обед																										
67	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.1	0.04	0.03	3.98	201.46	0.00	211.83	22.83	36.37	16.55	0.7	37.94	0.22	17.78							
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1.79	5.94	9.41	105.4	0.06	0.04	7.68	168.82	0.00	263.78	28.13	41.45	16.77	0.66	73.61	1.59	18.09							
272/33	Биточки запеченные в сметанном соусе с маслом	230	15	29.63	40.23	496.67	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	0.00	20.2	84.3	0.02	0.00	4	0.00	0.00	5.00	14	14	8	0.6	0.00	0.00	0.00							
Пр	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35							
Пр	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35							
Итого за Обед		866	24.05	46.93	104.43	959.59	0.44	0.48	17.16	450.32	0.36	617.19	107.34	239.41	67.95	4.67	135.22	13.59	63.03							
Итого за день		1456	50.67	61.32	214.09	1632.44	0.6	0.74	35.68	1852.04	8.88	1004.67	211.63	455.51	137.64	7.04	248.18	21.71	248.19							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 9

Категория: Многодневные 5-11 класс

Неделя: 2

№ рецепта	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							
2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Ап.	Салат Стенной	100	1,75	6,18	9,25	160	0,03	0,02	2,37	215,94	0,00	129,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
Р97756	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	126,19	0,09	0,00	2,51	0,18	0,00	25,67	68,71	15,47	0,59											
Р02/306	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	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							
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,03	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
	Итого за Завтрак	620	19,2	20,32	97,41	658,02	0,24	0,16	5,71	235,66	1,69	321,56	86,15	187,07	45,56	2,9	92,8	2,61	67,86							
	Обед																									
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,34	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	2	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,85	184,29	0,00	227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38							
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,35							
312	Пюре картофельное с картофелем	180	3,67	5,75	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,76	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94							
АКТ	Компот из свежих замороженных ягод	200	0,67	0,3	7,58	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	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
	Итого за Обед	896	22,63	25,79	84,61	678,63	0,33	0,57	26,74	1446,98	10,51	1333,71	175,48	372,81	126,44	4,75	256,48	22,38	489,18							
	Итого за День	1516	41,83	46,11	182,02	1336,65	0,57	0,73	32,45	1682,64	12,2	1695,3	281,61	559,88	172,1	7,63	349,25	24,99	557,04							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Молочный М.Т.

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Категория: Многолетние 5-11 класс

Неделя: 2

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Ж	З	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
1		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	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	Залепанна рисовая с тауролом и с	200/30	11,52	8,01	65,89	393,3	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,85	38,28							
376	Молоком спущенным	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
376	Чай с сахаром	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за завтрак		560	14,42	8,73	105,33	614,32	0,15	0,34	4,45	25,24	0,41	449,96	187,91	253,54	52,35	4,04	49,28	4,92	52,67							
Витаминизация																										
Ак	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88							
Итого за витаминизация		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88							
Обед																										
45	Салат из белокочанной капусты с	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52							
	зеленью																									
96/Ак1	Рассольник Ленинградский со	250/5/1	2,21	6,04	12,25	117,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57							
	сметаной и зеленью																									
259	Жаркое из птицы	250	14,74	13,71	25,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,48	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91							
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00							
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,03	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ГР	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед		866	23,84	31,24	105,29	800,3	0,38	0,59	41,13	249,14	0,33	569,04	182,72	334,17	105,51	5,35	224,34	27,48	220,7							
Итого за день		1626	38,6	40,1	241,52	1542,52	0,54	0,94	53,26	275,34	0,74	1070,34	376,8	601,62	160,47	9,72	274,07	32,49	276,25							