

Утверждаю:

Директор

ООО «ДИПН»

П.В. Воробьев /

« 01 »

сентября

2025 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОП

Труфанова

/ Садыкина И.И.



Родительский комитет Школа с.Тростьянка

« 01 »

сентября

2025 год.

**Основное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся  
многодетных детей 5-11 класс  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Богатовского района**

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 1  
Неделя: 1  
Категория: Многодетные

| №<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      | 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              | 2,72                    | 8,36 | 14,42 | 121,4                                     | 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/АК           | Биточки из мяса с соусом                            | 100             | 5,37                    | 5,25 | 6,1   | 77,33                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |      |
| 303/АК           | Каша гречневая с маслом сл                          | 180             | 9,17                    | 7,31 | 40,19 | 249,03                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57 | 15,66                     | 119,54 | 78,68  | 2,68 | 71,71  | 2,31  | 9,26   |      |
| 377              | Чай с лимоном                                       | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02 | 15,2  | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89                      | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |      |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64 | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |      |
| Итого за Завтрак |                                                     | 574             | 19,8                    | 21,2 | 90,55 | 625,78                                    | 0,41          | 0,26 | 1,94  | 98,17  | 0,55 | 236,97 | 44,4                      | 227,58 | 95,3   | 5    | 95,38  | 4,83  | 33,43  |      |
| Обед             |                                                     |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |      |
| ПР               | Икра кабачковая                                     | 100             | 2,73                    | 6,72 | 16,64 | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274    | 17                        | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |      |
| 88               | Щи из св. капусты с картофелем<br>сметаной, зеленью | 250/5/1         | 6,79                    | 9,48 | 8,2   | 116,56                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84                     | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |      |
| 291              | Плов из птицы                                       | 250             | 12,3                    | 10,3 | 33,75 | 287,99                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28                     | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |      |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                         | 200             | 0,66                    | 0,09 | 32,01 | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00   | 39,96                     | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |      |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64 | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |      |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                | 30              | 2,4                     | 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   |      |
| Итого за Обед    |                                                     | 866             | 27,3                    | 27,9 | 117,9 | 818,77                                    | 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    |                                                     | 1440            | 47,1                    | 49,1 | 208,5 | 1444,55                                   | 0,62          | 0,69 | 32,76 | 405,4  | 0,88 | 799,16 | 204,98                    | 522,21 | 186,25 | 9,3  | 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  
Неделя: 1  
Категория: Многодетные

| №<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 |  |
| Завтрак          |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |    |  |
| 2                | Бутерброд с повидлом и маслом                    | 60           | 5,26                 | 9,5   | 14,06  | 201,1                          | 0,1           | 0,00 | 0,7  | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5  |       |       |        |    |  |
| 173              | Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным | 250/5        | 9,92                 | 8,13  | 44,54  | 275,05                         | 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  |    |  |
| 382              | Какао с молоком                                  | 200          | 4,08                 | 1,25  | 17,58  | 85,36                          | 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  |    |  |
| 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    |    |  |
| Итого за Завтрак |                                                  | 555          | 22,5                 | 19,3  | 95,70  | 680                            | 0,35          | 0,39 | 1,74 | 41,17  | 0,2  | 418,54                    | 271,25 | 373,06 | 104,03 | 4,18 | 54,3  | 7,15  | 66,06  |    |  |
| Обед             |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |    |  |
| 67               | Винегрет овощной                                 | 100          | 3,79                 | 8,04  | 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  |    |  |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и зеленью           | 15/250/1     | 4,56                 | 5,39  | 14,91  | 137,59                         | 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          | 10,57                | 9,87  | 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 с м/р                | 180          | 6,62                 | 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   | 2,82   |    |  |
| 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   |    |  |
| Итого за Обед    |                                                  | 906          | 30,5                 | 30,20 | 117,9  | 861,68                         | 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 |    |  |
| Итого за день    |                                                  | 1461         | 53,03                | 49,48 | 213,58 | 1541,68                        | 0,67          | 0,85 | 9,99 | 284,99 | 0,63 | 997,51                    | 377,28 | 657,42 | 171,32 | 9,45 | 249,5 | 23,36 | 218,07 |    |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 3  
Неделя: 1  
Категория: Многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>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          |                                                               |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |    |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с зеленым и маслом растительным | 100          | 1,37                 | 2,24 | 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   |    |
| 233              | Рыба запеченная под молочным соусом                           | 100          | 4,65                 | 5,39 | 9,67  | 127                               | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18  | 70,64                     | 166,28 | 34,79  | 0,59  | 118,72 | 9,68  | 386,67 |    |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч                                  | 180          | 4,08                 | 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  |    |
| 883/Акт          | Кисель                                                        | 200          | 4,41                 | 6,09 | 18,56 | 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                                                | 45           | 3,49                 | 3,52 | 19,52 | 108,49                            | 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 |                                                               | 625          | 18,00                | 23   | 84,32 | 603,77                            | 0,26          | 0,38 | 38,6  | 53,94  | 18,76 | 141,82  | 11,25                     | 307,45 | 83,16  | 2,81  | 253,05 | 20,34 | 442,18 |    |
| Обед             |                                                               |              |                      |      |       |                                   |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |    |
| Акт              | Салат Степной                                                 | 100          | 1,75                 | 4,71 | 9,25  | 61,23                             | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9   | 13,84                     | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69  | 0,09  | 12,73  |    |
| 355              | Солжанка по домашнему                                         | 0/10/250/5   | 4,8                  | 8,91 | 8,68  | 110,53                            | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00  | 210,46  | 19,61                     | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74   | 0,17  | 12,64  |    |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                                       | 100          | 5,98                 | 7,72 | 10,68 | 195,97                            | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02  | 43,79   | 17                        | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31  |    |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст                                      | 180          | 12,16                | 6,49 | 34,36 | 202,56                            | 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  |    |
| 448 (АК)         | Компот из изюма                                               | 200          | 0,35                 | 0,08 | 25,18 | 122,2                             | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5   | 103,34  | 13,98                     | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                | 30           | 2,43                 | 0,3  | 14,64 | 81,02                             | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |
| ПР               | Хлеб 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   |    |
| Итого за Обед    |                                                               | 916          | 29,9                 | 29,2 | 115,5 | 840,11                            | 0,83          | 0,57 | 10,16 | 221,76 | 1,85  | 196,51  | 188,09                    | 495    | 137,54 | 9,33  | 151,36 | 21,82 | 104,6  |    |
| Итого за день    |                                                               | 1541         | 47,9                 | 52,2 | 199,8 | 1443,88                           | 1,09          | 0,95 | 48,76 | 275,7  | 20,61 | 2338,43 | 399,34                    | 802,45 | 220,7  | 12,14 | 404,41 | 42,16 | 546,78 |    |

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

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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                     | 4,88  | 9,8   | 47                                   | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08   | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                   | 60              | 2,15                    | 6,24  | 5,54  | 110,12                               | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    | 0,00 | 22,86                     | 64,36   | 22,98  | 1,5    |       |        |       |        |
| 210                     | Омлет натуральный                      | 160             | 13,43                   | 10,2  | 39,39 | 226,73                               | 0,07          | 0,48 | 0,55  | 173,9  | 4,58 | 182,63                    | 109,8   | 212,45 | 17,13  | 2,33  | 106,04 | 27,74 | 49,74  |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 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> |                                        | 550             | 21,67                   | 22,9  | 77,6  | 570,87                               | 0,22          | 0,6  | 5,25  | 177,5  | 4,67 | 461,85                    | 163,4   | 313,06 | 55,97  | 6,83  | 108,76 | 29,8  | 64,13  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                         |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |         |        |        |       |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                     | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17 | 154,9                                | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51   | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленым | 250/1           | 2,75                    | 2,94  | 15,3  | 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             | 8,84                    | 11,01 | 21,39 | 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/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл.            | 180             | 9,17                    | 7,31  | 40,19 | 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   |
| АКТ                     | Компот из свежемороженных 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>    |                                        | 891             | 28,9                    | 29,1  | 134   | 895,84                               | 0,56          | 0,55 | 12,79 | 478,69 | 0,44 | 740,25                    | 96,19   | 343,39 | 135,64 | 6,63  | 170,86 | 15,71 | 71,23  |
| <b>Итого за День</b>    |                                        | 1441            | 50,5                    | 52    | 211,6 | 1466,71                              | 0,78          | 1,15 | 18,04 | 656,19 | 5,11 | 1202,1                    | 1259,59 | 656,43 | 191,61 | 13,46 | 279,62 | 45,51 | 135,36 |

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 5  
Неделя: 1  
Категория: многолетние

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |        |       |        |    | Категория: многолетние |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|-------|------|--------|-------|--------|----|------------------------|
|                  |                                                               |              | (г)              |       |       |                                | В1            | В2   | С     | А      | D    | K       | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |    |                        |
|                  |                                                               |              | Б                | Ж     | У     |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        | 4  |                        |
| 1                |                                                               | 2            | 3                | 4     | 5     | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12      | 13                        | 14     | 15    | 16   | 17     | 18    | 19     | 20 |                        |
| Завтрак          |                                                               |              |                  |       |       |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |    |                        |
| 54               | Салат из свежих овощей с яблоками                             | 100          | 1,3              | 3,7   | 6,72  | 62,34                          | 0,01          | 0,02 | 2,24  | 0,5    | 0,00 | 132,77  | 44,02                     | 18,14  | 9,4   | 0,84 | 73,19  | 0,29  | 8,27   |    |                        |
| 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                     | 160,59 | 42,36 | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |    |                        |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                               | 200          | 0,35             | 0,08  | 25,18 | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34  | 13,98                     | 16,85  | 5,5   | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,87  |    |                        |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                | 45           | 3,49             | 3,52  | 19,52 | 108,49                         | 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 |                                                               | 595          | 21,43            | 20,43 | 78,62 | 572,28                         | 0,24          | 0,33 | 14,86 | 438,54 | 1,65 | 920,08  | 114,14                    | 228,04 | 64,26 | 3,71 | 117,93 | 10,9  | 228,68 |    |                        |
| Обед             |                                                               |              |                  |       |       |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |    |                        |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным | 100          | 1,49             | 4,57  | 10,37 | 94,15                          | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23   | 27,72                     | 42,41  | 13,29 | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |    |                        |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью                    | 250/5/1      | 6,64             | 5,84  | 13,16 | 133,73                         | 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  |    |                        |
| 268/758          | Шницель из мяса с соусом                                      | 100          | 6,94             | 12    | 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 отварной с м/сливочным                                    | 180          | 6,32             | 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 кураги                                              | 200          | 0,78             | 0,05  | 27,63 | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29 | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |                        |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                | 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   |    |                        |
| Итого за Обед    |                                                               | 896          | 27               | 28,2  | 132,9 | 918,4                          | 0,45          | 0,5  | 18,18 | 332,37 | 0,43 | 759,34  | 136,23                    | 329,12 | 98,54 | 5,13 | 207,47 | 13,47 | 73,39  |    |                        |
| Итого за день    |                                                               | 1491         | 48,4             | 48,6  | 211,5 | 1490,68                        | 0,69          | 0,83 | 33,04 | 770,91 | 2,08 | 1679,42 | 250,37                    | 557,16 | 162,8 | 8,84 | 325,4  | 24,37 | 302,07 |    |                        |

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

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| Итого за день    |                                                    |              |                      |       |       | Итого за Обед                  |               |      |       |        |      |         |       |        |                           |      |        |       |        | Итого за Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|-------|--------|---------------------------|------|--------|-------|--------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<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     |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                    |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |                           |      |        |       |        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209              | Яйцо вареное                                       | 60           | 7,62                 | 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  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175              | Каша молочная "Дружба" с м/сливочным               | 250/5        | 8,42                 | 13,16 | 42,05 | 325                            | 0,12          | 0,17 | 0,65  | 30,42  | 0,07 | 207,68  | 144,4 | 169,18 | 39,62                     | 0,87 | 59,26  | 2,81  | 35,11  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                                      | 200          | 3,26                 | 1,25  | 8,23  | 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                                     | 35           | 3,2                  | 1,36  | 15,9  | 88,64                          | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00    | 81    | 26,1   | 9,9                       | 1,08 |        |       |        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                    | 550          | 22,5                 | 22,7  | 66,6  | 614,14                         | 0,27          | 0,42 | 0,71  | 124,32 | 2,71 | 297,98  | 259,1 | 302,68 | 59,61                     | 4,02 | 69,82  | 19,02 | 64,15  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                    |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |         |       |        |                           |      |        |       |        |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом | 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 рыбацкая с зеленью                             | 15/250/1     | 5,99                 | 10,6  | 17,12 | 172,98                         | 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  |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                              | 50/50        | 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 |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с м/р.                 | 180          | 6,62                 | 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   | 2,82   |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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           | 2,4                  | 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   |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                    | 906          | 27,9                 | 28    | 115,1 | 817,5                          | 0,3           | 0,53 | 24,16 | 255,57 | 0,41 | 959,17  | 137,1 | 324,21 | 78,48                     | 5,5  | 201,66 | 33,46 | 275,42 |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                    | 1456         | 50,4                 | 50,7  | 181,7 | 1431,64                        | 0,57          | 0,95 | 24,87 | 379,89 | 3,12 | 1257,14 | 396,2 | 626,89 | 138,09                    | 9,52 | 271,48 | 52,48 | 339,57 |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |       |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |         |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |   |  |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|---------|--------------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|---|--|
|                  |                                                |              | (г)              |       |       |         |                                | B1            | B2    | C       | A     | D       | K      | Ca                        | P      | Mg   | Fe     | I     | Se     | F |  |
|                  |                                                |              | Б                | Ж     | У     | (г)     |                                |               |       |         |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |   |  |
| 1                | 2                                              | 3            | 4                | 5     | 6     | 7       | 8                              | 9             | 10    | 11      | 12    | 13      | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |   |  |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |       |         |                                |               |       |         |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |   |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и курати            | 100          | 1,5              | 4,88  | 14,52 | 64,08   | 0,04                           | 0,05          | 2,86  | 134,06  | 0,00  | 169,29  | 20,84  | 35,91                     | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |   |  |
| 297/75           | Фрикадельки из птицы с томатным соусом.        | 100          | 9,28             | 11,08 | 11,37 | 179,4   | 0,09                           | 0,00          | 2,51  | 0,18    |       | 0,00    | 25,67  | 68,71                     | 15,47  | 0,59 |        |       |        |   |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с м/р.             | 180          | 6,62             | 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 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                                 | 35           | 2,66             | 1,06  | 3,02  | 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 |                                                | 615          | 20,41            | 22,5  | 85,83 | 650,07  | 0,25                           | 0,18          | 5,6   | 153,74  | 1,68  | 362,3   | 91,15  | 193,44                    | 58,64  | 2,92 | 58,75  | 2,28  | 84,71  |   |  |
| Обед             |                                                |              |                  |       |       |         |                                |               |       |         |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |   |  |
| 75               | Икра свекольная                                | 100          | 2,37             | 0,1   | 22,87 | 185,3   | 0,02                           | 0,02          | 4,95  | 0,67    | 0,00  | 124,77  | 43,66  | 26,56                     | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33  | 10,9   |   |  |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,23             | 8,35  | 9,25  | 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  |   |  |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами                       | 50/50        | 14               | 11,99 | 16,14 | 219,54  | 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          | 4,08             | 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  |   |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                   | 200          | 0,35             | 0,08  | 29,85 | 35,26   | 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           | 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   |   |  |
| Итого за Обед    |                                                | 896          | 27,9             | 27,6  | 133,5 | 869,85  | 0,39                           | 0,58          | 31,43 | 588,37  | 10,51 | 1539,41 | 191,91 | 409,84                    | 133,83 | 5,69 | 257,24 | 22,8  | 482,66 |   |  |
| Итого за День    |                                                | 1511         | 48,3             | 50,1  | 219,4 | 1519,92 | 0,64                           | 0,76          | 37,03 | 1742,14 | 12,19 | 1901,74 | 283,06 | 603,28                    | 192,47 | 8,61 | 315,99 | 25,08 | 567,37 |   |  |

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| №<br>рек.               | 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      | 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>          |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 49                      | Салат "Витаминный"                    | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07   | 15,51                     | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |  |
| 291                     | Плов из птицы                         | 250             | 12,3                    | 10,3  | 33,75  | 287,99                                    | 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 |  |
| 363/Акт                 | Кисель                                | 200             | 4,41                    | 6,09  | 18,56  | 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             | 22,5                    | 23    | 94     | 680                                       | 0,13          | 0,22 | 19,65 | 448,17 | 8,52 | 282,28  | 98,99                     | 197,2  | 52,65  | 2,1  | 111,16 | 9,42  | 160,99 |  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 67                      | Винегрет овощной                      | 100             | 3,79                    | 8,04  | 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  |  |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками и зеленью | 250             | 2,65                    | 3,39  | 14,94  | 104,36                                    | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18  | 16                        | 44,95  | 14,35  | 0,66 | 48,91  | 1,75  | 21,26  |  |
| 268/75                  | Шницель из мяса с соусом              | 100             | 6,94                    | 12    | 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  |  |
| 303/Акт                 | Каша гречневая с маслом сл.           | 180             | 9,17                    | 7,31  | 40,19  | 249,03                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57  | 15,66                     | 119,54 | 78,68  | 2,68 | 71,71  | 2,31  | 9,26   |  |
| 348                     | Компот из кураги                      | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                        | 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>    |                                       | 890             | 28,16                   | 32,10 | 130,05 | 937,27                                    | 0,57          | 0,6  | 9,91  | 537,92 | 0,61 | 1013,71 | 125,15                    | 373,37 | 154,28 | 7,36 | 182,2  | 16,05 | 75,19  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                       | 1480            | 50,66                   | 55,10 | 224,05 | 1617,27                                   | 0,7           | 0,82 | 29,56 | 986,09 | 9,13 | 1295,94 | 224,14                    | 570,57 | 206,93 | 9,46 | 293,36 | 25,47 | 236,18 |  |

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

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |    |
|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|----|
|                  |                                                                  |              | (г)              |       |       |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |    |
|                  |                                                                  |              | Б                | Ж     | У     |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 1                |                                                                  | 2            | 3                | 4     | 5     | 6                                    | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17     | 18    | 19     | 20 |
| Завтрак          |                                                                  |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 3                | Бутерброд с сыром                                                | 60           | 4,65             | 5,18  | 9,69  | 101,12                               | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81  | 170,88                    | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |    |
| 173              | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч                    | 250/5        | 7,27             | 11,3  | 43,83 | 388,65                               | 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  |    |
| 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           | 3,2              | 1,36  | 15,9  | 88,64                                | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00   | 81                        | 26,1   | 9,9    | 1,08 |        |       |        |    |
| Итого за Завтрак |                                                                  | 550          | 18,29            | 20,52 | 85,37 | 679,01                               | 0,46          | 0,46 | 1,16  | 71,19  | 0,38 | 478,64 | 493,66                    | 451,71 | 114,01 | 4,22 | 54,64  | 19,7  | 62,55  |    |
| Обед             |                                                                  |              |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком<br>репчатым, маслом растительным | 100          | 1,49             | 4,57  | 10,37 | 94,15                                | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23  | 27,72                     | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |    |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной, зеленью         | 250/5/1      | 7,02             | 6,86  | 18,25 | 163,98                               | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72                     | 38,57  | 17,96  | 0,82 | 39,33  | 1,73  | 17,38  |    |
| 272/33           | Биточки запеченные в сметанном<br>соусе с рисом                  | 250          | 15               | 15,09 | 54,23 | 379,2                                | 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  |    |
| 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                                                   | 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   |    |
| Итого за Обед    |                                                                  | 866          | 29,01            | 28,1  | 117,8 | 816,95                               | 0,38          | 0,45 | 17,64 | 244,35 | 0,36 | 392,86 | 120,09                    | 228,57 | 57,78  | 4,21 | 119,76 | 13,58 | 49,07  |    |
| Итого за День    |                                                                  | 1416         | 47,3             | 48,7  | 203,2 | 1495,96                              | 0,84          | 0,91 | 18,8  | 315,54 | 0,74 | 871,5  | 613,75                    | 680,28 | 171,79 | 8,43 | 174,4  | 33,28 | 111,62 |    |

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 10  
Неделя: 2  
Категория: Многолетние

| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                          |              | (г)              |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                  |                                          |              | 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              | 4,88  | 9,8    | 47                                   | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00                      | 230,74  | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100          | 6,94             | 8,1   | 10,73  | 88,61                                | 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  |  |
| 171              | Каша перловая с овощами                  | 180          | 8,1              | 5,12  | 36,48  | 233,45                               | 0,06          | 0,04 | 0,89  | 248,1  | 0,04                      | 117,57  | 30,93  | 174,09 | 25,83  | 1,09  | 64,15  | 19,18 | 8,64   |  |
| 377              | Чай с лимоном                            | 200/3,5      | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 97                                   | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35                      | 25,32   | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00   | 0,01  | 1,36   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09                      | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| Итого за Завтрак |                                          | 614          | 18               | 18,4  | 86,85  | 547,08                               | 0,35          | 0,24 | 6,83  | 332,53 | 0,51                      | 441,71  | 73,75  | 291,7  | 50,28  | 5,32  | 89,58  | 21,96 | 39,85  |  |
| Обед             |                                          |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 45               | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100          | 2,99             | 3,25  | 6,47   | 60,4                                 | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00                      | 215,17  | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53  | 61,35  | 6,9   | 5,7    |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/250/1     | 5,11             | 7,66  | 23,78  | 160,37                               | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |                           | 0,00    | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |  |
| 259              | Жаркое из птицы                          | 250          | 14,74            | 18,71 | 26,29  | 317,49                               | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00                      | 854,45  | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59  | 180,91 |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,8                                | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00                      | 0,00    | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09                      | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР               | Хлеб 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   |  |
| Итого за Обед    |                                          | 871          | 28,33            | 31,03 | 115,85 | 818,68                               | 0,34          | 0,53 | 33,22 | 244,09 | 0,33                      | 1171,01 | 165,47 | 331,51 | 90,28  | 5,03  | 138,44 | 25,56 | 198,31 |  |
| Итого за День    |                                          | 1485         | 46,33            | 49,45 | 202,70 | 1365,76                              | 0,69          | 0,77 | 40,05 | 576,62 | 0,84                      | 1612,72 | 239,22 | 623,21 | 140,56 | 10,35 | 228,02 | 47,52 | 238,16 |  |