

Директор

« 01 »
 сентбря
 2024 г.

Директор школы



РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ

« » 20 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 классов
в общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ 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	D	K	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																				
	Круассан	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/АК	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/АК	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	0,01	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	23,71	31,65	115,99	885,96	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	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00	
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	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				
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	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	2,43	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	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	1440	55,88	60,31	242,71	1778,37	0,62	0,69	32,76	405,4	0,88	799,16	204,98	522,22	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.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б Ж У				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																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	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
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	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	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	60,23	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		610	14,34	17,97	72,28	550,68	0,23	0,33	25,71	48,24	10,3	143,81	171,71	301,63	83,97	3,25	252,41	19,14	432,48
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
116/АК	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 куриные 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
202/303	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 + C витамином	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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		906	25,59	35,5	112,93	838,66	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																			
1516		1516	39,93	53,47	185,21	1389,34	0,55	0,79	33,96	292,06	10,73	1722,82	277,74	585,99	151,26	8,52	447,61	35,35	584,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11 класс

День: 3

Неделя: 1

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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	7,62	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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,8	10,51	43,83	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 молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	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		555	24,74	21,35	81,35	630,7	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
Обед																			
Акт	Салат Степной	100	1,75	6,18	9,25	1100	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	0,9	2,74	0,17	12,64
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	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	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)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	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 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		916	32,65	37,7	123,79	967,82	0,83	0,57	10,16	221,76	1,85	196,54	188,09	495	137,54	9,33	151,36	21,82	104,6
Итого за день		1471	57,39	59,05	205,14	1598,52	1,1	1,22	11,2	355,33	4,68	717,7	473,78	928,12	238,12	13,52	216,56	55,18	204,81

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

День: 4
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	8	9	B1	B2	C	A	D	K	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																					
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	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	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		
202/309	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		
383/Акт	Кисель + С витамин	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 (припуск) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,88	1,152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68		
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 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		
АКТ	Компот из свежемороженных ягод + С витамин	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	2,43	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		891	35,34	23,52	121,27	839,07	0,58	0,58	11,68	145,01	0,44	791,38	96,29	358,08	149,72	6,8	172,74	14,41	96,28		
Итого за день		1501	51,64	47,34	213,71	1494,15	0,69	0,71	29,45	1476,01	9,01	994,32	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 Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ ре- цепт	Пр-ем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б Ж У					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																						
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			
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	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	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		595	20,56	13,95	72,24	589,61	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58			
Обед																						
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,84	6,11	3,28	64,53	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 картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	2	5,86	11,25	113,98	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			
268/754	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 отварной с м/сливочным	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 кураги + С витамин	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	2,43	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	19,74	31,75	123,87	869,03	0,42	0,5	18,15	327,81	0,43	722,61	157,82	326,24	99,73	5,29	173,19	13,61	72,68			
Итого за день		1491	40,3	45,7	196,11	1458,64	0,65	0,83	34,54	768,61	0,58	1657,9	232,7	536,04	160,75	10,38	219,58	24,4	269,26			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 6

Неделя: 2

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

Категория: Многодетные5-11 класс																			
№ ред.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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	5,21	6,47	62,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
266	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	195,36	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	5,89	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	20,06	25,99	141,17	913,42	0,41	0,21	2,64	95,23	0,54	164,57	73,87	312,1	56,9	4,63	76,47	18,79	24,29
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 рыбацкая	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
243/756	Соусы 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
202/308	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 + C витамином	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	23,95	53,45	107,12	581,82	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		1480	44,01	79,44	248,29	1895,24	0,67	0,65	26,23	320,13	0,95	984,59	209,38	616,29	133,45	10,2	240,43	44,3	147,49

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

Неделя: 2																							
№ 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	D	K	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																							
63	Салат из моркови (припуш.) и кураги	100	1,5	0,11	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				
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	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76				
883/Акт	Кисель + С витамин	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	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	109,66	672,85	0,16	0,26	18,52	401,74	8,52	387,48	104,32	216,1	69,79	2,37	112,98	8,12	185,16				
Обед																							
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,84	6,11	3,28	64,53	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 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				
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	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 ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	30	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	23,49	43	100,42	899,02	0,43	0,45	21,67	248,91	0,36	429,59	112,2	245,45	64,59	4,6	154,04	13,44	49,78				
Итого за день		1456	50,11	57,39	210,08	1571,87	0,59	0,71	40,19	650,63	8,88	817,07	216,52	461,55	134,38	6,97	267	21,56	234,94				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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 сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшеница	250/5	10,29	13,16	52,76	371,43	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	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		555	24,1	21,76	107,91	738,46	0,39	0,56	1,1	72,09	0,51	482,88	420,4	427,4	96,44	3,38	55,58	12,1	67,24
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
268/759	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
303/Акт	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
348	Компот из кураги + С витамин	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	2,43	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		901	30,23	36,15	135,09	993,94	0,53	0,55	6,81	168,02	0,44	795,96	187,96	382,46	149,9	7,85	171,6	14,67	52,87
Итого за день		1456	54,33	57,91	243	1732,4	0,92	1,11	7,91	240,11	0,95	1278,84	608,36	809,86	246,34	11,23	227,18	26,77	120,11

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

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

День: 9
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- ти-ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
								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																				
Акт	Салат Столный	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	
108/1759	Орикедальки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59				
202/304	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 изюма + С витамин	200	0,35	0,08	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	45,66	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	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61	
108/108	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	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	
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	147,88	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное с м/сливоч	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	60,23	0,75	37,94	
АК	Компот из свежемороженых ягод + С витамин	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	2,43	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		890	23,28	24,03	88,3	669,01	0,36	0,58	23,01	1462,41	10,68	339,81	141,74	379,19	122,83	4,59	266,03	22,4	493,06	
Итого за день		1510	42,48	44,35	185,71	1327,03	0,6	0,74	28,72	688,04	12,37	661,44	227,89	566,26	168,49	7,49	358,83	25,01	560,92	

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
							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																				
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	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	200/30	11,52	9,01	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	2,86	38,28	
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		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	52,36	4,04	49,28	4,92	52,67	
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	
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	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	
259	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	25,29	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 + С витамины	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	2,43	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	23,77	29,41	103,32	775,74	0,38	0,59	40,98	449,07	0,33	1584,3	180,59	347,95	108,2	5,38	213,19	27,47	225,88	
Итого за день		1426	38,19	38,14	208,65	1390,06	0,53	0,93	45,43	474,31	0,74	2034,24	368,51	601,49	160,56	9,42	262,47	32,39	278,55	