

Утверждаю:

Директор
ООО "КМП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"
« 01 » января 2023 г.

_____/К.Ю. Волошко /

Согласовано:

Директор школы _____
« 1 » января 2023 г.
Согласовано: _____
Родительский комитет _____
« 1 » января 2023 г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания учащихся с ОВЗ образовательных учреждений Самарской области ПОХВИСТНЕВСКОГО РАЙОНА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

День: понедельник
Неделя: 1

| № р-ца | Прим. пищ., 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 | | | | | |
| | | | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Июль кабачковая.. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 268 | Биточка из мяса с соусом. | 100 | 7,1 | 13,41 | 12,36 | 194,05 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,84 | 80,7 | 8,23 | 1,2 | 22,71 | 0,7 | 15,45 | 14,46 | | | | | | | |
| 302/304 | Макаронные изделия отварные ** | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,59 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | 37,26 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 16,21 | 23,21 | 79,49 | 587,48 | 0,34 | 0,19 | 5,58 | 99,34 | 0,19 | 145,78 | 68,76 | 178,8 | 33,08 | 3,69 | 78,39 | 2,54 | 37,26 | 37,26 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из морковк с сахаром.. | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 115,2 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 0,06 | 31,68 | | | | | | | |
| 88 | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 91,56 | 0,04 | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | 13,93 | | | | | | | |
| 265 | Плов с мясом.. | 200 | 10,95 | 20,18 | 37,73 | 376,34 | 0,27 | 0,09 | 3,06 | 240,1 | 0,00 | 92,34 | 17,92 | 170,2 | 31,62 | 1,7 | 81,82 | 0,05 | 42,79 | 42,79 | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблук + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | 2,82 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | 7,35 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржане пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | 4,35 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 726 | 18,22 | 26,45 | 108,36 | 759,48 | 0,43 | 0,51 | 18,5 | 1565,54 | 0,34 | 649,32 | 105,69 | 309,03 | 91,25 | 5,04 | 145,82 | 14,94 | 102,92 | 102,92 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1266 | 34,43 | 49,66 | 187,85 | 1346,96 | 0,77 | 0,7 | 24,08 | 1655,88 | 0,53 | 795,1 | 174,45 | 487,83 | 124,33 | 8,73 | 224,21 | 17,48 | 140,18 | 140,18 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьная

День: вторник

Неделя: 1

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------|------|-------|--------------------------------|---------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|----|---------------------------|---|----|---|--|--|
| | | | Б | | | Ж | | | | У | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки* | 60 | 1,05 | 3,71 | 3,87 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,86 | 22,73 | 17 | 12,14 | 0,68 | 35,36 | 0,03 | 1,64 | | | | | | | |
| 259 | Жаркое поджаренное* | 200 | 9,67 | 19,9 | 20,31 | 0,34 | 0,14 | 11,38 | 2,22 | 0,00 | 598,2 | 19,1 | 157,87 | 28,48 | 2,07 | 49,03 | 0,34 | 46,65 | | | | | | | |
| 379 | Крофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 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 | | | | | | | |
| ГР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,26 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 500 | | | 17,6 | 27,39 | 68,53 | 0,47 | 0,41 | 26,93 | 15,51 | 0,12 | 1010,07 | 169,46 | 307,66 | 76,89 | 4,3 | 93,59 | 4,53 | 75,69 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежely отварной | 60 | 0,8 | 4,05 | 4,56 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0,00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | 73,91 | 0,35 | 10,03 | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью и зеленью | 200/1 | 1,86 | 4,16 | 9,21 | 0,04 | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 34,38 | 30,15 | 12,82 | 0,46 | 37,59 | 0,16 | 22,33 | | | | | | | |
| 268 | Шницель из мяса с соусом, | 100 | 7,09 | 13,41 | 12,28 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,2 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 | | | | | | | |
| 171 | Каша пшеничная рассычатая с маслом сл | 150 | 6,39 | 3,68 | 38,63 | 0,14 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 118,43 | 25,06 | 149,58 | 32,56 | 2,56 | 35,21 | 38,58 | 0,00 | | | | | | | |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 0,00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ГР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 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 ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 771 | | | 21,03 | 26,57 | 120,82 | 0,51 | 0,54 | 28,06 | 245,49 | 2,44 | 641,01 | 159,43 | 351,53 | 84,48 | 6,68 | 170,36 | 50,86 | 59,24 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1271 | | | 38,63 | 53,96 | 189,35 | 0,98 | 0,95 | 54,99 | 261 | 2,56 | 1651,08 | 328,89 | 659,19 | 161,37 | 10,98 | 263,95 | 55,39 | 134,93 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьные

| № реп. | Прим. пицд. 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 | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | 6,43 | 5,45 | 0,32 | 76,36 | 0,03 | 0,22 | 0,00 | 84,24 | 2,38 | 62,75 | 26,14 | 90,2 | 5,64 | 1,18 | 9,5 | 14,59 | 26,14 | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшени | 200/51 | 5,72 | 6,46 | 31,78 | 252,84 | 0,1 | 0,13 | 0,52 | 27,04 | 0,07 | 167,39 | 115,51 | 137,04 | 32,18 | 0,71 | 44,04 | 2,26 | 28,56 | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,61 | 3,33 | 24,57 | 147,19 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,5 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 505 | 18,8 | 15,56 | 76,35 | 570,15 | 0,2 | 0,6 | 1,04 | 124,55 | 2,57 | 438,62 | 268,15 | 354,33 | 70,39 | 3,25 | 62,74 | 21,01 | 90,72 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,15 | 51,49 | 0,01 | 0,02 | 9,22 | 0,93 | 0,00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 7,62 | 0,3 | 36,51 | 4,34 | 0,28 | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 200/51 | 1,57 | 4,89 | 8,42 | 54,09 | 0,06 | 0,04 | 7,68 | 168,82 | 0,00 | 263,78 | 28,13 | 41,45 | 16,77 | 0,68 | 73,61 | 1,59 | 18,09 | | | | | | |
| 278/758 | Тефтели тушеные в соусе | 110 | 7,09 | 16,45 | 11,88 | 223,93 | 0,2 | 0,06 | 1,94 | 80,04 | 0,00 | 64,01 | 15,54 | 92,57 | 8,42 | 1,14 | 58,32 | 0,92 | 19,24 | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 8,91 | 5,93 | 39,9 | 248,61 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | 0,00 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 | | | | | | | | | |
| 48 (АК) | Компот из яблок + С витамин, | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,54 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 786 | 23,59 | 31,61 | 123,67 | 844,06 | 0,67 | 0,46 | 19,19 | 250,35 | 1,83 | 657,4 | 133,89 | 440,37 | 194,86 | 8,71 | 169,51 | 18 | 80,18 | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1291 | 42,39 | 47,17 | 200,02 | 1414,21 | 0,87 | 1,06 | 20,23 | 374,9 | 4,4 | 1096,02 | 402,04 | 794,7 | 265,25 | 11,96 | 232,25 | 39,01 | 170,9 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьная

| № реп. | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 81 | 82 | 9 | | 10 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,07 | 4,56 | 6,31 | 66,07 | 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 | | | | | | |
| 90/АК | Птица тушенная в соусе | 100 | 9,23 | 10,14 | 3,51 | 143,86 | 0,04 | 0,06 | 1,6 | 21,64 | 0,00 | 98,01 | 19,82 | 77,03 | 11,65 | 0,72 | 36,96 | 5,6 | 107,2 | | | | | | |
| 902/308 | Макаронные изделия отварные ** | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | | | | |
| 83/Акт | Кисель + С витамин. | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 130,12 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,95 | 1,8 | 7,35 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 18,02 | 19,05 | 89,39 | 588,42 | 0,15 | 0,18 | 19,44 | 47,31 | 8,56 | 307,8 | 128,34 | 172,31 | 36,94 | 2,9 | 95,74 | 7,77 | 144,71 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 75,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0,00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне | 200/1 | 2,2 | 2,35 | 15,76 | 90,59 | 0,07 | 0,04 | 5,68 | 97,13 | 0,00 | 310,69 | 19,32 | 47,25 | 17,9 | 0,77 | 73,62 | 0,21 | 22,05 | | | | | | |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 9,09 | 9,02 | 6,47 | 142,6 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 25,61 | 0,02 | 97,29 | 23,2 | 80,37 | 13,33 | 0,76 | 72,13 | 5,34 | 103,81 | | | | | | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 13,43 | 4,25 | 31,32 | 217,25 | 0,4 | 0,08 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 504,43 | 75,29 | 200,25 | 65,08 | 4,16 | 55,93 | 8,02 | 18,37 | | | | | | |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,31 | 97,94 | 0,00 | 0,00 | 2,56 | 0,19 | 0,00 | 21,85 | 6,11 | 3,06 | 1,67 | 0,16 | 0,01 | 0,06 | 1,41 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | |
| Итого за Обед | | 771 | 30,38 | 22,97 | 111,2 | 772,04 | 0,61 | 0,53 | 12,33 | 244,64 | 0,35 | 1162,59 | 175,25 | 419,91 | 126,28 | 7,78 | 239,5 | 24,83 | 168,01 | | | | | | |
| Итого за день | | 1311 | 48,4 | 42,02 | 200,59 | 1370,46 | 0,76 | 0,71 | 31,77 | 291,95 | 8,91 | 1470,39 | 303,59 | 582,22 | 163,22 | 10,68 | 335,24 | 32,6 | 312,72 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьные

| № рец | Прем пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,88 | 3,05 | 5,43 | 52,69 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0,00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 6,69 | 6,63 | 11,09 | 158,94 | 0,1 | 0,05 | 1,2 | 82,02 | 5,41 | 135,44 | 20,23 | 81,2 | 22,3 | 0,69 | 65,23 | 5,29 | 208,44 |
| 312 | Пюре картофельное с сливоч. | 150 | 3,08 | 4,33 | 20,01 | 149,98 | 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 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 13,88 | 14,38 | 71,2 | 516,63 | 0,27 | 0,31 | 20,4 | 221,95 | 5,6 | 955,56 | 106,64 | 215,7 | 69,45 | 3,28 | 163,48 | 12,58 | 259,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного. | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 36,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью. | 200/5/2 | 1,52 | 4,8 | 9,56 | 83,29 | 0,03 | 0,04 | 7,96 | 184,3 | 0,00 | 233,29 | 52,15 | 40,16 | 18,87 | 0,84 | 39,42 | 1,76 | 18,36 |
| 260 | Гуляш мясной | 100 | 7,59 | 17,24 | 3,73 | 200,44 | 0,24 | 0,07 | 1,84 | 0,06 | 0,00 | 31,57 | 7,72 | 97,86 | 4,62 | 1,14 | 36,68 | 0,15 | 14,82 |
| 304 | Рис отварной с мясным | 150 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,89 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 147,12 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,98 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 777 | 19,77 | 30,23 | 114,37 | 827,45 | 0,45 | 0,46 | 14,86 | 253,18 | 0,4 | 421,27 | 158,94 | 320,53 | 79,11 | 4,92 | 183,48 | 13,05 | 70,4 |
| Итого за день | | 1327 | 33,65 | 44,61 | 185,57 | 1344,08 | 0,72 | 0,77 | 35,26 | 475,13 | 6 | 1376,83 | 265,58 | 536,23 | 148,56 | 8,2 | 346,96 | 25,63 | 330 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

| № реч. | 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 |
| | | | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром... | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 115,2 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 | | | |
| 285 | Плов с мясом | 200 | 10,95 | 20,18 | 37,73 | 376,34 | 0,27 | 0,09 | 3,06 | 240,1 | 0,00 | 92,34 | 17,92 | 170,2 | 31,62 | 1,7 | 81,62 | 0,05 | 42,79 | | | |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 107,8 | 0,00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,5 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,6 | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 14,8 | 20,58 | 91,11 | 609,28 | 0,34 | 0,26 | 25,94 | 1396,1 | 2,2 | 271,74 | 51,77 | 229,88 | 60,71 | 2,77 | 95,98 | 2,51 | 84,27 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 60 | 0,82 | 3,05 | 5,26 | 51,77 | 0,01 | 0,02 | 8,26 | 120,8 | 0,00 | 119,44 | 24,62 | 16,14 | 8,93 | 0,31 | 36,63 | 3,73 | 3,57 | | | |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 29,85 | 5,4 | 12,24 | 112,5 | 0,08 | 0,05 | 5,78 | 257,13 | 1,92 | 344,28 | 34,88 | 77,17 | 23,24 | 0,72 | 62,85 | 0,29 | 117,11 | | | |
| 278/756 | Тефтели тушеные в соусе | 110 | 7,09 | 16,45 | 11,85 | 223,93 | 0,2 | 0,06 | 1,94 | 80,04 | 0,00 | 64,01 | 15,64 | 92,57 | 8,42 | 1,14 | 58,32 | 0,92 | 19,24 | | | |
| 202/306 | Макаронные изделия отварные ** | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | |
| Итого за Обед | | 796 | 48,19 | 30,4 | 118,53 | 836,27 | 0,44 | 0,48 | 17,93 | 476,99 | 2,33 | 778,55 | 128,43 | 305,84 | 69,86 | 5,49 | 214,18 | 16,15 | 168,9 | | | |
| Итого за день | | 1296 | 62,99 | 50,98 | 209,64 | 1445,55 | 0,78 | 0,74 | 43,87 | 1873,09 | 4,53 | 1050,29 | 181,2 | 535,72 | 130,57 | 8,26 | 300,16 | 18,66 | 253,17 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 2

| № рецепта | Примерное наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (кавал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | Сезон: Осенне-зимний | Категория: Школьные |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|---------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|---------------------|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая... | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,5 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 7,09 | 12,91 | 12,26 | 189,73 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,19 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 | | | | | | | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 8,91 | 5,93 | 39,9 | 248,61 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | 0,00 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,95 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 544 | 19,7 | 24,53 | 87,12 | 644,43 | 0,58 | 0,18 | 6,1 | 81,45 | 0,47 | 91,95 | 71,74 | 337,61 | 163,75 | 7,38 | 23,65 | 2,51 | 23,89 | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 0,85 | 3,69 | 6,52 | 92,94 | 0,02 | 0,02 | 5,22 | 240,62 | 0,00 | 85,01 | 18,85 | 20,28 | 9,78 | 0,29 | 1,31 | 1,89 | 8,29 | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 91,56 | 0,04 | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему из отварного мяса | 200 | 9,67 | 19,9 | 20,31 | 437,71 | 0,34 | 0,14 | 11,38 | 2,22 | 0,00 | 598,2 | 19,1 | 157,87 | 28,48 | 2,07 | 49,03 | 0,34 | 46,65 | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 24,38 | 100,06 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 726 | | 1270 | 36,91 | 54,31 | 174,53 | 1514,9 | 1,07 | 0,74 | 163,43 | 575,51 | 0,8 | 1129,24 | 188,12 | 622,47 | 239,6 | 12,15 | 134,41 | 19,47 | 104,46 | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

| № 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 | Мg | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Печенье..... | 60 | 4,2 | 11,4 | 0,54 | 261,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 200/5 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 35,06 | 247,29 | 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 | | | | |
| 3/9 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 145,57 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | | | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| 505 | Итого за Завтрак | 505 | 18,92 | 23,59 | 79,95 | 747,7 | 0,33 | 0,41 | 1,04 | 39,99 | 0,19 | 464,03 | 275,18 | 392,61 | 110,02 | 4,33 | 54,64 | 17,15 | 62,55 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 75,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0,00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,2 | 2,35 | 15,81 | 109,5 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 | | | | |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 7,09 | 13,41 | 12,28 | 193,69 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,2 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 | | | | |
| 198 | Пюре из бобовых с маслом сливочным | 150 | 13,47 | 4,44 | 31,38 | 219,36 | 0,4 | 0,09 | 0,00 | 14,34 | 0,07 | 505,67 | 76,35 | 201,5 | 65,08 | 4,17 | 55,93 | 8,07 | 18,5 | | | | |
| 48 (АК) | Компот из яблок + С витамин. | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | |
| 30 | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 | | | | |
| 771 | Итого за Обед | 771 | 28,62 | 27,59 | 121,73 | 863,95 | 0,64 | 0,57 | 10 | 376,92 | 1,93 | 1189,68 | 171,81 | 435,35 | 125,28 | 8,51 | 190,21 | 20,26 | 109,5 | | | | |
| 1276 | Итого за день | 1276 | 47,54 | 51,18 | 201,68 | 1611,65 | 1,17 | 0,98 | 11,04 | 416,91 | 2,12 | 1653,71 | 446,99 | 827,96 | 235,3 | 12,84 | 244,85 | 37,41 | 172,05 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные

| № рец. | Прим. назв., наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 188 | Зеленка рисовая с творогом и с молоком ступенным* | 180/30 | 12,23 | 9,82 | 66,99 | 405,26 | 0,1 | 0,23 | 0,45 | 25,87 | 0,43 | 173,67 | 158,39 | 221,5 | 36,76 | 1,1 | 47 | 3,54 | 39,5 |
| 382 | Какао с молоком... | 200 | 3,61 | 3,33 | 24,57 | 147,19 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 540 | 18,52 | 13,79 | 116,12 | 667,35 | 0,18 | 0,47 | 4,97 | 42,14 | 0,52 | 603,59 | 294,97 | 351,66 | 75,76 | 4,28 | 57,64 | 7,36 | 80,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная. | 60 | 1,01 | 4,56 | 6,03 | 69,2 | 0,04 | 0,03 | 5,37 | 900,12 | 0,00 | 105,33 | 19,47 | 34,86 | 21,57 | 0,55 | 37,73 | 0,09 | 27,61 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1 | 4,08 | 4,47 | 14,33 | 113,87 | 0,14 | 0,05 | 4,32 | 160,96 | 0,00 | 335,06 | 32,49 | 76,6 | 27,9 | 1,44 | 73,51 | 2,01 | 21,52 |
| 295/758 | Биточки из птицы с соусом | 100 | 8,3 | 9,63 | 11,45 | 165,67 | 0,1 | 0,07 | 1,74 | 16,02 | 0,02 | 88,71 | 22,66 | 67,18 | 13,51 | 0,95 | 36,92 | 4,65 | 82,92 |
| 202/304 | Макаронные изделия отварные ** | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| Акт | Напиток фруктовый... | 200 | 0,16 | 0,07 | 21,94 | 96,28 | 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 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,95 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 771 | 23,82 | 24,07 | 115,43 | 781,09 | 0,43 | 0,5 | 19,23 | 1097,06 | 0,42 | 738,95 | 128,95 | 298,57 | 91,6 | 5,75 | 204,29 | 17,95 | 161,09 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1311 | 42,34 | 37,86 | 231,55 | 1448,44 | 0,61 | 0,97 | 24,2 | 1139,2 | 0,94 | 1342,54 | 423,92 | 650,33 | 167,36 | 10,01 | 261,93 | 25,31 | 241,2 |

Примерное меню и пищевая ценность-приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

| № 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 | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками*** | 60 | 0,62 | 4,1 | 6,53 | 0,01 | 0,02 | 2,2 | 0,48 | 0,00 | 130,3 | 39,92 | 17,12 | 9,02 | 0,81 | 37,93 | 0,29 | 8,1 | | | | |
| 90/АК | Птица тушеная в соусе | 100 | 9,23 | 10,14 | 3,51 | 143,86 | 0,04 | 0,06 | 1,6 | 21,64 | 98,01 | 19,82 | 77,03 | 11,65 | 0,72 | 36,96 | 5,6 | 107,2 | | | | |
| 303/АК | Каша гречневая с маслом сливочным* | 150 | 5,23 | 4,47 | 22,94 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 14,03 | 0,07 | 140,17 | 15,28 | 116,68 | 76,94 | 2,62 | 71,68 | 2,25 | 9,03 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 1,6 | 2,6 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 18,31 | 19,08 | 67,65 | 0,23 | 0,29 | 3,8 | 36,45 | 0,19 | 426,26 | 95,68 | 244,01 | 107,04 | 5,35 | 147,85 | 10,54 | 134,13 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат овощной с кукурузой и морковью | 60 | 0,98 | 3,76 | 5,96 | 0,03 | 0,02 | 3,23 | 300,61 | 0,00 | 124,74 | 17,81 | 28,74 | 12,46 | 0,39 | 36,96 | 0,1 | 15,47 | | | | |
| 96 | Рассольник Пензенский со сметаной, зеленью | 200/5/2 | 1,91 | 4,97 | 12,63 | 0,07 | 0,05 | 6,41 | 164,74 | 0,00 | 334,88 | 23,33 | 55,39 | 20,19 | 0,74 | 38,78 | 1,56 | 22,39 | | | | |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 9,79 | 5,53 | 4,75 | 167,71 | 0,06 | 0,06 | 3,26 | 363,62 | 10,11 | 266,81 | 35,19 | 148,21 | 40,03 | 0,77 | 135,8 | 8,74 | 394,55 | | | |
| 312 | Гюле картофельное с мясом | 150 | 3,08 | 4,33 | 20,01 | 149,98 | 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 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,36 | 0,00 | 30,67 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 1,2 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 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 | | 777 | 20,97 | 19,82 | 103,44 | 0,36 | 0,57 | 23,65 | 859,95 | 10,51 | 1461,07 | 188,75 | 387,32 | 121,37 | 4,58 | 272,73 | 22,22 | 462,05 | | | | |
| Итого за день | | 1327 | 39,28 | 38,9 | 171,09 | 0,59 | 0,86 | 27,45 | 896,4 | 10,7 | 1887,33 | 284,43 | 631,33 | 229,41 | 9,93 | 420,58 | 32,76 | 616,18 | | | | |