



Утверждаю:  
 Директор ООО «СУДН ЗДОРОВ И СЫТ»  
 /К. Ю. Соскова /  
 « 30 » августа 2023г.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ  
 «М.М. Дурнова»  
 « 30 » августа 2023г.  
 Родительский комитет  
 « 30 » августа 2023г.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (1-4 класс) общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

| №<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    | D      | K      | Ca     | P                         | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |   |    |
|                             |   |              | 4                    | 5     | 6     |                                | 8             |      |       |        |      |        |        |        |                           |       |        |       |        |   | 9 | 10 |
| 1                           | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16                        | 17    | 18     | 19    | 20     |   |   |    |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |                           |       |        |       |        |   |   |    |
| 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 вязкая молочная пшеничная                    | 200/5        | 8,23                 | 10,53 | 42,21 | 297,14                         | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,08 | 21,89  | 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 | 100,65                         | 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>     |   | 505          | 22,26                | 20,51 | 78,1  | 592,89                         | 0,32          | 0,63 | 1,04  | 134,49 | 2,84 | 500,79 | 278,56 | 414,62 | 91,01                     | 4,18  | 64,86  | 23,36 | 86,48  |   |   |    |
| <b>Витаминация</b>          |   |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |                           |       |        |       |        |   |   |    |
| 389                         | Сок фруктовый                                     | 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   |   |   |    |
| <b>Итого за Витаминация</b> |   | 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   |   |   |    |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |                           |       |        |       |        |   |   |    |
| 63                          | Салат из моркови и кураги                         | 60           | 0,92                 | 0,07  | 8,71  | 38,45                          | 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   |   |   |    |
| 88                          | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1      | 1,57                 | 4,72  | 6,54  | 79,94                          | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77  | 37,23  | 16,69                     | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |   |   |    |
| 291                         | Плов из птицы                                     | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73 | 305,33                         | 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 |   |   |    |
| 342                         | Компот из свежих яблок + С витамин                | 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                                    | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52 | 100,65                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6                       | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |   |   |    |
| ПР                          | Хлеб ржано пшеничный                              | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52 | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98     | 26     | 63,2   | 18,8                      | 1,56  | 0,00   | 12,36 | 5,8    |   |   |    |
| <b>Итого за Обед</b>        |   | 746          | 26,24                | 17,14 | 117,9 | 749,39                         | 0,28          | 0,63 | 18,77 | 560,14 | 0,45 | 825,86 | 135,02 | 320,37 | 108,21                    | 5,29  | 173,12 | 24,24 | 202,91 |   |   |    |
| <b>Итого за день</b>        |   | 1451         | 49,5                 | 37,65 | 216,2 | 1427,08                        | 0,62          | 1,26 | 23,81 | 694,64 | 3,29 | 326,64 | 427,58 | 748,99 | 207,22                    | 10,07 | 237,98 | 47,6  | 289,39 |   |   |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | 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     |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,24                          | 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   |  |  |  |
| 243/759                 | 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   |  |  |  |
| 125                     | Картофель отварной                       | 150          | 2,89                 | 5,66  | 19,99  | 150                            | 0,14          | 0,1  | 12,36 | 16,28  | 0,07 | 729,73 | 19,51  | 80,24  | 31,2   | 1,25  | 59,6                      | 0,41  | 40,91  |  |  |  |
| 348                     | Компот из кураги. + С витамин            | 200          | 0,98                 | 0,06  | 29,21  | 121,44                         | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02 | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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> |  | 550          | 14,05                | 20,09 | 76,49  | 557,73                         | 0,21          | 0,27 | 22,93 | 207,13 | 0,19 | 181,04 | 111,8  | 234,6  | 77,31  | 3,66  | 97,62                     | 6,95  | 54,13  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками               | 60           | 0,65                 | 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   |  |  |  |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью и зеленью     | 200/1        | 4,42                 | 4,22  | 13,29  | 118,64                         | 0,04          | 0,05 | 4,32  | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 39,96  | 30,15  | 12,82  | 0,46  | 37,59                     | 0,16  | 23,65  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52 | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27                     | 3,63  | 14,57  |  |  |  |
| 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  | 72,6                           | 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   |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 771          | 26,13                | 29,41 | 128,69 | 893,09                         | 0,59          | 0,6  | 8,27  | 267,67 | 0,43 | 718,47 | 182,88 | 385,91 | 174,76 | 8,31  | 171,69                    | 15,85 | 73,38  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1321         | 40,18                | 49,5  | 205,18 | 1450,82                        | 0,8           | 0,87 | 31,2  | 474,8  | 0,62 | 899,51 | 294,68 | 620,51 | 252,07 | 11,97 | 269,31                    | 22,8  | 127,51 |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3  
Неделя: 1

| № рец.                        | Примем пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |   |   |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |         |       |        |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |   |   |   |    |    |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---|---|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|---|---|---|----|----|
|                               |   |              | Б                    |       |        | У |   |         |                                | В1            | В2    | С      | А    | D       | K     | Ca     | P      | Mg    | Fe     | I     | Se                        | F |   |   |    |    |
|                               |   |              | 4                    | 5     | 6      | 4 | 5 | 6       |                                |               |       |        |      |         |       |        |        |       |        |       |                           |   | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <b>Завтрак</b>                |   | 3            |                      |       |        |   |   | 7       | 8                              | 9             | 10    | 11     | 12   | 13      | 14    | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20                        |   |   |   |    |    |
| ПР                            | Икра кабачковая                               | 60           | 1,64                 | 4,31  | 8,73   |   |   | 80,28   | 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                      |   |   |   |    |    |
| 289                           | Рагу овощное из птицы                         | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  |   |   | 223,4   | 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                    |   |   |   |    |    |
| 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                                | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  |   |   | 100,65  | 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>       |   | 504          | 18,04                | 15,23 | 61,72  |   |   | 501,33  | 0,2                            | 0,28          | 17,15 | 438,89 | 0,47 | 699,99  | 82,63 | 216,6  | 61,15  | 3,51  | 44,31  | 9,94  | 188,45                    |   |   |   |    |    |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |   |   |         |                                |               |       |        |      |         |       |        |        |       |        |       |                           |   |   |   |    |    |
| 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                      |   |   |   |    |    |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 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                      |   |   |   |    |    |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |   |   |         |                                |               |       |        |      |         |       |        |        |       |        |       |                           |   |   |   |    |    |
| Акт                           | Салат Степной                                 | 60           | 1,05                 | 3,71  | 5,55   |   |   | 60      | 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                     |   |   |   |    |    |
| 103                           | Суп картофельный с вермишелью и зеленью       | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  |   |   | 94,64   | 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                     |   |   |   |    |    |
| 278/1758                      | Тефтели тушеные в соусе                       | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  |   |   | 215,45  | 0,2                            | 0,06          | 1,94  | 80,04  | 0,00 | 64,01   | 15,64 | 92,57  | 8,42   | 1,14  | 58,32  | 0,92  | 19,24                     |   |   |   |    |    |
| 171                           | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 150          | 6,39                 | 4,25  | 37,28  |   |   | 212,93  | 0,18                           | 0,02          | 0,00  | 14,56  | 0,08 | 104,33  | 19,88 | 121,48 | 42,75  | 1,43  | 55,13  | 1,44  | 14,61                     |   |   |   |    |    |
| 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  |   |   | 72,6    | 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                      |   |   |   |    |    |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 781          | 27,43                | 24,04 | 126,55 |   |   | 844,42  | 0,59                           | 0,48          | 11,18 | 472,21 | 1,91 | 810,39  | 14,42 | 371,91 | 104,53 | 5,73  | 224,88 | 13,81 | 111,73                    |   |   |   |    |    |
| <b>Итого за День</b>          |   | 1385         | 45,87                | 39,67 | 198,07 |   |   | 1392,75 | 0,81                           | 0,78          | 32,33 | 914,1  | 2,38 | 1741,12 | 11,13 | 598,08 | 173,51 | 11,15 | 270,95 | 24,01 | 307,22                    |   |   |   |    |    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |        |       |      |        |       |        |   | Минеральные вещества (мг) |   |  |  |  |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|-------|------|--------|-------|--------|---|---------------------------|---|--|--|--|--|
|                         |   |              | Б                    |       |        | У       |      |      |                                | B1            | B2   | C      | A      | 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     |   |                           |   |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |       |      |        |       |        |   |                           |   |  |  |  |  |
| 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  | 38,42  | 11,56 | 0,78 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |   |                           |   |  |  |  |  |
| 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  |   |                           |   |  |  |  |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                  | 150          | 3,65                 | 5,37  | 36,68  | 209,7   | 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  |   |                           |   |  |  |  |  |
| 383/Ак                  | 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  | 72,6    | 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> |   |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |       |      |        |       |        |   |                           |   |  |  |  |  |
| Обед                    |   | 540          | 16,91                | 21,4  | 93,68  | 590,91  | 0,17 | 0,16 | 19,12                          | 86,14         | 8,58 | 169,28 | 91,33  | 202,71 | 51,91 | 2,41 | 108,91 | 6,61  | 129,91 |   |                           |   |  |  |  |  |
| 67                      | Винегрет овощной                            | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06   | 0,02 | 0,02 | 2,21                           | 120,6         | 0,00 | 116,59 | 18,01  | 20,2   | 8,91  | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |   |                           |   |  |  |  |  |
| 99                      | Суп из овощей со сметаной и зеленью         | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53   | 84,34   | 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  |   |                           |   |  |  |  |  |
| 290/Ак                  | Птица тушеная в соусе                       | 100          | 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 |   |                           |   |  |  |  |  |
| 202/304                 | Макаронные изделия отварные                 | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 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  |   |                           |   |  |  |  |  |
| 1008                    | Напиток лимонный                            | 200          | 0,13                 | 0,02  | 24,31  | 97,94   | 0,00 | 0,00 | 2,56                           | 0,19          | 0,00 | 21,65  | 6,11   | 3,06   | 1,67  | 0,16 | 0,01   | 0,06  | 1,41   |   |                           |   |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65  | 0,04 | 0,12 | 0,00                           | 0,00          | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6   | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |   |                           |   |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                        | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42  | 0,07 | 0,32 | 0,16                           | 0,00          | 0,32 | 98     | 26     | 63,2   | 18,8  | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |   |                           |   |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 796          | 23,57                | 24,36 | 106,25 | 756,62  | 0,3  | 0,6  | 14,38                          | 339,32        | 0,51 | 733,49 | 135,42 | 309,39 | 74,69 | 5,15 | 204,17 | 24,53 | 212,45 |   |                           |   |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1336         | 40,48                | 45,76 | 199,93 | 1347,53 | 0,47 | 0,76 | 33,5                           | 425,46        | 9,09 | 902,77 | 226,75 | 512,1  | 126,6 | 7,56 | 313,08 | 31,14 | 342,36 |   |                           |   |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5  
Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |        |        |       |        |       |        |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |                                |              | Б                    |       |        | У       |      |      |                                | В1            | В2   | С      | А      | D      | K      | Ca    | P      | Mg    | Fe     | I | Se                        | F |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|   |                                |              | Б                    | Ж     | У      | 8       | 9    | 10   |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |   |                           |   | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <b>Завтрак</b>  | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ПР Печенье  |                                | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28  | 0,05 | 0,00 | 0,00                           | 0,00          | 0,00 | 0,00   | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 234 Котлеты рыбные с соусом                             |                                | 100          | 5,41                 | 3,98  | 12,32  | 107,3   | 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 м/сливоч                        |                                | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25  | 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     | 60      | 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           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65  | 0,04 | 0,12 | 0,00                           | 0,12          | 37,2 | 16     | 26     | 5,6    | 0,44   | 1,28  | 2,4    | 9,8   |        |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                 |                                | 550          | 16,28                | 16,28 | 111,92 | 665,48  | 0,31 | 0,29 | 11,58                          | 101,1         | 5,6  | 826,46 | 99,25  | 253    | 72,42  | 4,22  | 126,74 | 8,44  | 256,18 |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Витаминизация</b>                                    |                                |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 389 Сок фруктовый                                       |                                | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8    | 0,02 | 0,00 | 4                              | 0,00          | 0,00 | 14     | 14     | 8      | 0,6    | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Витаминизация</b>                           |                                | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8    | 0,02 | 0,00 | 4                              | 0,00          | 0,00 | 14     | 14     | 8      | 0,6    | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Обед</b>   |                                |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 45 Салат из белокачанной капусты с зеленью              |                                | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,76   | 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   |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью |                                | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18   | 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/АК Биточки из мяса с соусом                         |                                | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36  | 0,24 | 0,08 | 1,38                           | 80,04         | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1/198 Пюре из бобовых с м/растит                        |                                | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9   | 0,42 | 0,09 | 0,00                           | 0,87          | 0,00 | 527,25 | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 348 Компот из кураги + С витамин                        |                                | 200          | 0,98                 | 0,06  | 29,21  | 121,44  | 0,01 | 0,03 | 0,55                           | 69,96         | 0,00 | 285,02 | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ПР Хлеб пшеничный                                       |                                | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6    | 0,03 | 0,09 | 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   |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за Обед</b>                                    |                                | 776          | 28,16                | 28,5  | 113,36 | 842,57  | 0,79 | 0,59 | 18,92                          | 316,06        | 0,36 | 305,7  | 225,09 | 435,57 | 138,41 | 8,79  | 155,58 | 26,24 | 64,03  |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                | 1526         | 45,44                | 44,78 | 245,48 | 1592,85 | 1,12 | 0,88 | 34,5                           | 417,16        | 5,96 | 132,2  | 338,34 | 702,57 | 218,83 | 13,61 | 282,32 | 34,68 | 320,21 |   |                           |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники 7-11 лет

| №<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      | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 62                            | Салат из моркови (припущен.) с сахаром          | 60           | 0,75                 | 0,06  | 6,89   | 49,02                          | 0,03          | 0,04 | 2,88   | 1152   | 0,00 | 115,2   | 15,61  | 31,68                     | 21,89  | 0,41 | 2,88   | 0,06  | 31,68  |  |
| 195                           | Плов с фруктами                                 | 200          | 5,52                 | 13,58 | 57,6   | 378                            | 0,07          | 0,05 | 5,37   | 660,54 | 1,5  | 238,73  | 36,89  | 99,32                     | 39,71  | 1,14 | 2,72   | 0,19  | 71,53  |  |
| 388                           | Напиток из плодов шиповника                     | 200          | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,2                           | 0,01          | 0,03 | 1,30   | 86,8   | 0,00 | 4,6     | 12,4   | 3,4                       | 3,2    | 0,32 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                            | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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>       |   | 500          | 10,19                | 14,32 | 104,77 | 615,87                         | 0,15          | 0,24 | 138,25 | 699,34 | 1,62 | 395,73  | 80,9   | 160,4                     | 70,4   | 2,31 | 6,88   | 2,65  | 113,01 |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 389                           | Сок фруктовый                                   | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 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   |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| ПР                            | Икра кабачковая                                 | 60           | 1,64                 | 4,31  | 8,73   | 80,28                          | 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   |  |
| 101                           | Сул картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1     | 19,58                | 5,62  | 12,62  | 110,45                         | 0,08          | 0,05 | 5,92   | 161,2  | 2,05 | 358,19  | 33,89  | 78,94                     | 22,49  | 0,71 | 45,67  | 0,31  | 122,12 |  |
| 278/759                       | Тертели тушеные в соусе                         | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94   | 80,04  | 0,00 | 64,01   | 15,64  | 92,57                     | 8,42   | 1,14 | 58,32  | 0,92  | 19,24  |  |
| 202/309                       | Макаронные изделия отварные                     | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 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  | 27,88  | 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  | 72,6                           | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 796          | 44,36                | 28,33 | 115,52 | 828,43                         | 0,44          | 0,46 | 14,01  | 260,26 | 2,46 | 673,02  | 128,42 | 313,67                    | 69,18  | 5,59 | 160,37 | 12,44 | 170,34 |  |
| <b>Итого за День</b>          |   | 1496         | 55,55                | 42,65 | 240,49 | 1529,1                         | 0,61          | 0,7  | 156,26 | 2159,6 | 4,08 | 1068,74 | 223,32 | 488,07                    | 147,58 | 8,5  | 167,25 | 15,09 | 283,35 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные 7-11 лет

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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      |   |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 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"                                | 60              | 1,56                    | 3,73  | 13,3   | 92,94                                     | 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   |   |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                          | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |   |
| 302/17                  | Каша гречневая, рассыпчатая                       | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 243,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86                     | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |   |
| 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  | 72,6                                      | 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> |   | 540             | 20,19                   | 24,2  | 109,32 | 738,45                                    | 0,5           | 0,3  | 5,62  | 286,91 | 0,19 | 358,67  | 95,18                     | 307,73 | 146,37 | 6,09  | 61,94  | 7,5   | 44,01  |   |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым         | 60              | 0,54                    | 3,07  | 1,55   | 35,46                                     | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00 | 75,57   | 13,26                     | 15,74  | 7,6    | 0,34  | 0,24   | 0,04  | 2,46   |   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 4,72  | 6,54   | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08  | 34,77                     | 37,23  | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |   |
| 243/758                 | 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   |   |
| 125                     | Картофель отварной                                | 150             | 2,89                    | 5,66  | 19,99  | 150                                       | 0,14          | 0,1  | 12,36 | 16,28  | 0,07 | 729,73  | 19,51                     | 80,24  | 31,2   | 1,25  | 59,6   | 0,41  | 40,91  |   |
| 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  | 100,65                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                              | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56  | 0,00   | 12,36 | 5,8    |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 796             | 17,79                   | 27,19 | 101,97 | 744,49                                    | 0,31          | 0,59 | 39,19 | 188,37 | 8,91 | 1188,58 | 168,66                    | 308,65 | 93,3   | 5,34  | 120,58 | 18,87 | 77,7   |   |
| <b>Итого за День</b>    |   | 1336            | 37,98                   | 51,39 | 211,29 | 1482,94                                   | 0,81          | 0,89 | 44,81 | 475,28 | 9,1  | 1547,25 | 263,84                    | 616,38 | 239,67 | 11,43 | 182,52 | 26,37 | 121,71 |   |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники 7-11 лет

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |        |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |        |        |       |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
|                               |   |              | Б                    |       |        | 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     |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                             | Бутерброд с маслом, сыром               | 60           | 6,96                 | 9,96  | 17,8   | 188,4  | 0,04 | 0,11 | 0,11                           | 27,03         | 0,23 | 32,72  | 106,11 | 128,74 | 8,05   | 0,5   | 1,04   | 2,04  | 8,21   |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 181                           | Каша молочная манная                    | 200/5        | 5,55                 | 9,75  | 38,5   | 264,55 | 0,06 | 0,13 | 0,52                           | 26,7          | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41  | 43,12  | 1,8   | 23,18  |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                          | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00                           | 0,12          | 37,2 | 16     | 26     | 5,6    | 0,44   | 1,28  | 2,4    | 9,8   |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 67                            | Винегрет овощной                        | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06  | 0,02 | 0,02 | 2,21                           | 120,6         | 0,00 | 116,59 | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 103                           | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64  | 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  |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 295/759                       | Биточки из птицы с соусом               | 100          | 8,3                  | 11,08 | 11,37  | 179,4  | 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  |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/198                         | Пюре из бобовых с м/растительное        | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9  | 0,42 | 0,09 | 0,00                           | 0,87          | 0,00 | 527,25 | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                           | Напиток фруктовый                       | 200          | 0,34                 | 0,13  | 30,9   | 127,9  | 0,01 | 0,01 | 7,68                           | 0,96          | 0,00 | 51,33  | 6,17   | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,45   | 0,09  | 2,88   |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                            | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6   | 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   |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 771                           |   | 771          | 29,51                | 27,39 | 121,33 | 859,1  | 0,71 | 0,56 | 17,67                          | 299,58        | 0,35 | 198,64 | 176,4  | 415,27 | 129,52 | 8,28  | 204,92 | 24,54 | 149,96 |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |   |              |                      |       |        |        |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |       |        |       |        |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1380                          |   | 1380         | 45,79                | 47,92 | 222,15 | 1556,7 | 0,87 | 0,95 | 22,86                          | 357,7         | 1,12 | 680,64 | 433,95 | 690,61 | 172,42 | 12,32 | 252,12 | 31,05 | 199,55 |                           |    |   |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

| № рец.                  | 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     | 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     |   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| 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 | 180/30       | 10,37                | 8,01  | 59,3   | 354                            | 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  |   |
| 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                                     | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                           | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,09   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| ПР                      | Печенье  | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 17,4   | 54                        | 12     | 1,26 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| 96                      | Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью       | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8    | 93,94                          | 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  |   |
| 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  |   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                        | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22                     | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин            | 200          | 0,66                 | 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  | 72,6                           | 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   |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
|                         |  | 1316         | 41,53                | 44,08 | 252,25 | 1583,23                        | 0,68          | 0,93 | 13,09 | 313,99 | 0,84 | 132,74 | 433,18 | 656,61                    | 143,62 | 9,99 | 174,34 | 20,05 | 142,63 |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

| №<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     | D       | K                         | Ca     | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |
|                               |   |              | 4                    | 5     | 6      |                                |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 1                             | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 52                            | Салат из свеклы отварной                        | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 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  |   |
| 289                           | Рагу овощное из птицы                           | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  | 223,4                          | 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     | 60                             | 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  |   |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 505          | 17,75                | 14,53 | 62,87  | 509,44                         | 0,22          | 0,33 | 14,67 | 438,48 | 0,15  | 840,95  | 116,48                    | 222,93 | 64,48  | 3,93  | 118,54 | 10,88 | 199,57 |   |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 389                           | Сок фруктовый                                   | 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   |   |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 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   |   |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 45                            | Салат из белокочанной капусты с зеленью         | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,76   | 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   |   |
| 102                           | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1        | 4,55                 | 4,97  | 13,44  | 126,74                         | 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  |   |
| 229                           | Рыба, тушенная с овощами                        | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                            | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 266,73  | 33,51                     | 147,86 | 39,92  | 0,76  | 118,2  | 8,74  | 394,55 |   |
| 312                           | Пюре картофельное с м/сливочным                 | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 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  |   |
| 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                                  | 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  |   |
| ПР                            | Хлеб ржано пшеничный                            | 50           | 4,25                 | 1,65  | 24,4   | 146,2                          | 0,09          | 0,4  | 0,2   | 0,00   | 0,4   | 122,5   | 32,5                      | 79     | 23,5   | 1,95  | 0,00   | 15,45 | 7,25   |   |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 806          | 26,55                | 18,8  | 120,29 | 859,24                         | 0,5           | 0,8  | 27,57 | 545,01 | 12,23 | 632,24  | 199,4                     | 452,16 | 140,13 | 6,52  | 290,16 | 34,37 | 504,66 |   |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1511         | 45,3                 | 33,33 | 203,36 | 1453,48                        | 0,74          | 1,13 | 46,24 | 983,49 | 12,38 | 2473,18 | 329,88                    | 689,09 | 212,61 | 11,05 | 408,7  | 45,25 | 704,23 |   |