

ООО «КП Южный»
И.А. Ларионов

[illegible]

2024-10-01

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Пестравский район**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
 СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 1
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Многолетние

Неделя: 1																				Сезон: Осенне-зимний			
Категория: Многодетные																							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
Печенье																							
268/АК	Биточки из мяса с соусом	60	2,72	8,36	14,42	121,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	100	5,37	5,25	6,1	77,33	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46				
377	Чай с лимоном	180	9,17	7,31	40,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26				
ПР	Хлеб пшеничный	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				
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
Обед		574	19,8	21,2	90,55	625,78	0,41	0,26	1,94	98,17	0,55	236,97	44,4	227,58	95,3	5	95,38	4,83	33,43				
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00				
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной	250/5/1	6,79	9,48	8,2	116,56	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67							
291	Плов из птицы	250	12,3	10,3	33,75	287,99	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед		866	27,3	27,9	117,9	818,77	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	294,63	90,95	4,3	109,84	17,13	151,46				
Итого за день		1440	47,1	49,1	208,5	1444,55	0,62	0,69	32,76	405,4	0,88	799,16	204,98	522,21	186,25	9,3	205,22	21,96	184,89				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Многодетные

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
				Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Неделя: 1																											
Завтрак																											
2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	14,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5											
173	Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным	250/5	9,92	8,13	44,54	275,05	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04								
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8								
Итого за Завтрак		555	22,5	19,3	95,70	680	0,35	0,39	1,74	41,17	0,2	418,54	271,25	373,06	104,03	4,18	54,3	7,15	66,06								
Обед																											
67	Винегрет овощной	100	3,79	8,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78								
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	5,39	14,91	137,59	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01								
301	Кнели куриные с соусом	100	10,57	9,87	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24								
202/305	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46								
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35								
Итого за Обед		906	30,5	30,20	117,9	861,68	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01								
Итого за день		1461	53,03	49,48	213,58	1541,68	0,67	0,85	9,99	284,99	0,63	997,51	377,28	657,42	171,32	9,45	249,5	23,36	218,07								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)								Сезон: Осенне-зимний		Категория: Многолетние									
				(г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																			
				Б	Ж	У																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																				
Завтрак																																							
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,37	2,24	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52																				
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	4,65	5,39	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67																				
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	4,08	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94																				
883/Акт	Кисель	200	4,41	6,09	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8																				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25																				
Итого за Завтрак		625	18,00	23	84,32	603,77	0,26	0,38	38,6	53,94	18,76	141,84	211,25	307,45	83,16	2,81	253,05	20,34	442,18																				
Обед																																							
Акт	Салат Степной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73																				
355	Солянка по домашнему	0/10/25/0/5	4,8	8,91	8,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64																				
278	Тертелеги тушеные в соусе	100	5,98	7,72	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31																				
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35																				
48 (Акт)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87																				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																				
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																				
Итого за Обед		916	29,9	29,2	115,5	840,11	0,83	0,57	10,16	221,76	1,85	196,54	188,09	495	137,54	9,33	151,36	21,82	104,6																				
Итого за день		1541	47,9	52,2	199,8	1443,88	1,09	0,95	48,76	275,7	20,61	2338,43	399,34	802,45	220,7	12,14	404,41	42,16	546,78																				

Неделя: 1

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: многолетние
 День: 4
 Неделя: 1

№ ре- ц.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																										
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F																			
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Завтрак																																							
338		Яблоко		100		0,4		4,88		9,8		47		0,02		0,02		4		3		0,00		230,74		14,08		9,57		7,83		1,91		1,76		0,26		7,04	
2		Бутерброд с повидлом		60		2,15		6,24		5,54		110,12		0,1		0,00		0,7		0,3		0,00		22,86		64,36		22,98		1,5									
210		Омлет натуральный		160		13,43		10,2		39,39		226,73		0,07		0,48		0,55		173,9		4,58		182,63		109,8		212,45		17,13		2,33		106,04		27,74		49,74	
376		Чай с сахаром		200		3,26		1,25		8,23		106		0,00		0,01		0,00		0,3		0,00		20,58		4,66		7,18		3,83		0,76		0,00		0,00			
ТР		Хлеб пшеничный		30		2,43		0,3		14,64		81,02		0,03		0,09		0,00		0,00		0,09		27,9		12		19,5		4,2		0,33		0,96		1,8		7,35	
Итого за Завтрак				550		21,67		22,9		77,6		570,87		0,22		0,6		5,25		177,5		4,67		461,85		163,4		313,06		55,97		6,83		108,76		29,8		64,13	
Обед																																							
49		Салат "Витаминный"		100		2,6		6,22		22,17		154,9		0,01		0,01		3,99		180,51		0,00		64,07		15,51		17,01		7,81		0,24		1		1,36		6,63	
103		Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1		2,75		2,94		15,3		118,25		0,09		0,05		7,3		201,4		0,00		391,03		22,37		59,25		22,62		0,95		74,48		0,26		28,18	
270		Котлеты "Московские"		100		8,84		11,01		21,39		194,04		0,24		0,08		1,38		80,04		0,03		40,18		10,85		80,69		8,23		1,21		22,71		0,71		15,46	
В03/Акт		Каша гречневая с маслом сл.		180		9,17		7,31		40,19		249,03		0,14		0,08		0,00		16,74		0,08		143,57		15,66		119,54		78,68		2,68		71,71		2,31		9,26	
Акт		Компот из свежзамороженных ягод		200		0,67		0,3		7,68		32		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,3		0,00		0,00		0,05		0,00		0,00			
ТР		Хлеб пшеничный		30		2,43		0,3		14,64		81,02		0,03		0,09		0,00		0,00		0,09		27,9		12		19,5		4,2		0,33		0,96		1,8		7,35	
ТР		Хлеб ржано пшеничный		30		2,4		1,02		12,66		66,6		0,05		0,24		0,12		0,00		0,24		73,5		19,5		47,4		14,1		1,17		0,00		9,27		4,35	
Итого за Обед				891		28,9		29,1		134		895,84		0,56		0,55		12,79		478,69		0,44		740,25		96,19		343,39		135,64		6,63		170,86		15,71		71,23	
Итого за день				1441		50,5		52		211,6		1466,71		0,78		1,15		18,04		656,19		5,11		1202,1		259,59		656,45		191,61		13,46		279,62		45,51		135,36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: многолетние

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
				(г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
				Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Неделя: 1																							
Завтрак																							
54	Салат из свежки с яблоками	100	1,3	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27				
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,59	42,36	1,87	43,03	7,53	177,22				
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87				
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25				
Итого за Завтрак		595	21,43	20,43	78,62	572,28	0,24	0,33	14,86	438,54	1,65	920,08	114,14	228,04	64,26	3,71	117,93	10,9	228,66				
Обед																							
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	1,49	4,57	10,37	94,15	0,03	0,00	8,49	0,05	0,00	24,23	27,72	42,41	13,29	0,63	56,76	0,07	4,53				
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	6,64	5,84	13,16	133,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09				
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19				
304	Рис отварной с м/сливочным	180	6,32	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
ПР	Хлеб ржаню пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед		896	27	28,2	132,9	918,4	0,45	0,5	18,18	332,37	0,43	759,34	136,23	329,12	98,54	5,13	207,47	13,47	73,39				
Итого за день		1491	48,4	48,6	211,5	1490,68	0,69	0,83	33,04	770,91	2,08	1679,42	250,37	557,16	162,8	8,84	325,4	24,37	302,07				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

№ реп.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
				Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
209	Йогурт вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04				
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	250/5	8,42	13,16	42,05	325	0,12	0,17	0,65	30,42	0,07	207,68	144,4	169,18	39,62	0,87	59,26	2,81	35,11				
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00				
ПП	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08							
Итого за Завтрак		550	22,5	22,7	66,6	614,14	0,27	0,42	0,71	124,32	2,71	297,98	259,1	302,68	59,61	4,02	69,82	19,02	64,15				
Обед																							
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и огурцом	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7				
388	Уха Рыбачья с зеленью	15/250/1	5,99	10,6	17,12	172,98	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52				
90/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22				
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35				
ПП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед		906	27,9	28	115,1	817,5	0,3	0,53	24,16	255,57	0,41	959,17	137,1	324,21	78,48	5,5	201,66	33,46	275,42				
Итого за день		1456	50,4	50,7	181,7	1431,64	0,57	0,95	24,87	379,89	3,12	1257,11	396,2	626,89	138,09	9,52	271,48	52,48	339,57				

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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

Неделя: 2																				Сезон: Осенне-зимний									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
			(г)							В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
			Б	Ж	У																								
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																													
63	Салат из моркови (припуск) и кураги	100	1,5	4,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8										
297/756	Фрикадельки из птицы с томатным соусом.	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59													
202/306	Макаронные изделия отварные с м/р.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46										
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87										
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58										
Итого за Завтрак		615	20,41	22,5	85,83	650,07	0,25	0,18	5,6	153,74	1,68	362,3	91,15	193,44	58,64	2,92	58,75	2,28	84,71										
Обед																													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9										
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,23	8,35	9,25	117,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57										
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	14	11,99	16,14	219,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55										
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	4,08	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94										
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35										
Итого за Обед		896	27,9	27,6	133,5	869,85	0,39	0,58	31,43	588,37	10,51	1539,44	191,91	409,84	133,83	5,69	257,24	22,8	482,66										
Итого за день		1511	48,3	50,1	219,4	1519,92	0,64	0,76	37,03	742,14	12,19	1901,72	283,06	603,28	192,47	8,61	315,99	25,08	567,37										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

Неделя: 2																				Сезон: Осенне-зимний																			
№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								Категория: многодетные												
				(г)																																			
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
Завтрак																																							
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63																				
291	Плов из птицы	250	12,3	10,3	33,75	287,99	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,77																				
883/Ак	Кисель	200	4,41	6,09	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8																				
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8																				
Итого за Завтрак		590	22,5	23	94	680	0,13	0,22	19,65	448,17	8,52	282,26	98,99	197,2	52,65	2,1	111,16	9,42	160,99																				
Обед																																							
67	Винегрет овощной	100	3,79	8,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78																				
108/105	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	3,39	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26																				
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19																				
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл.	180	9,17	7,31	40,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26																				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00																				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																				
Пр	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																				
Итого за Обед		890	28,16	32,10	130,05	937,27	0,57	0,6	9,91	537,92	0,61	1013,71	125,15	153,73	154,28	7,36	182,2	16,05	75,19																				
Итого за день		1480	50,66	55,10	224,05	1617,27	0,7	0,82	29,56	986,09	9,13	295,94	224,14	570,57	206,93	9,46	293,36	25,47	236,18																				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																				
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	7,27	11,3	43,83	388,65	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		550	18,29	20,52	85,37	679,01	0,46	0,46	1,16	71,19	0,38	478,64	493,66	451,71	114,01	4,22	54,64	19,7	62,55	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком печатым, маслом растительным	100	1,49	4,57	10,37	94,15	0,03	0,00	8,49	0,05	0,00	24,23	27,72	42,41	13,29	0,63	56,76	0,07	4,53	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	6,86	18,25	163,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
272/334	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	15,09	54,23	379,2	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
АКТ	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		866	29,01	28,1	117,8	816,95	0,38	0,45	17,64	244,35	0,36	392,86	120,09	228,57	57,78	4,21	119,76	13,58	49,07	
Итого за день		1416	47,3	48,7	203,2	1495,96	0,84	0,91	18,8	315,54	0,74	871,5	613,74	680,28	171,79	8,43	174,4	33,28	111,62	

Примерное Меню и Пищевая Ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	8,1	10,73	88,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
171	Каша перловая с овощами	180	8,1	5,12	36,48	233,45	0,06	0,04	0,89	248,1	0,04	117,57	30,93	174,09	25,83	1,09	64,15	19,18	8,64
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		614	18	18,4	86,85	547,08	0,35	0,24	6,83	332,53	0,51	441,71	73,75	291,7	50,28	5,32	89,58	21,96	39,85
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
113	Суп-лапша домашняя с Цыпленком,зеленью	10/250/1	5,11	7,66	23,78	160,37	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
259	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	26,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		871	28,33	31,03	115,85	818,68	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	1171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31
Итого за День		1485	46,33	49,45	202,70	1365,76	0,69	0,77	40,05	576,62	0,84	1612,71	239,24	623,21	140,56	10,35	228,02	47,52	238,16