

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 01 » января 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Михайло - Овасина

Сересткина И.И. Сересткина

« 01 » 01 2023 год.

Родительский комитет

« 01 » 01 2023 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся школьников  
общеобразовательных учреждений  
Пестравского района  
Самарской области**



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ 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	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02		0,00	18,68	207,87	138,25	4,66			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	19,72	23,52	80,34	612,19	0,6	0,21	4,72	1152,36	0,09	195,25	58,67	364,09	172,79	7,3	40,52	2,01	53,85
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
279	Тефтели тушеные в соусе	110	8,5	13,2	9,69	197,79	0,05	0,00	3	0,04		17,5	19,22	100,31	17,43	1,43			
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		786	21,66	28,92	110,74	796,36	0,25	0,39	19,76	183,48	0,41	516,4	132,64	278,88	71,79	5,76	115,84	14,87	42,91
<b>Итого за день</b>		1326	41,38	52,44	191,08	1408,55	0,85	0,6	24,48	1335,86	0,5	711,65	191,31	642,97	244,58	13,06	156,36	16,88	96,76



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ рец.	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	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>																			
209	Яйцо вареное	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		505	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	0,6	1,04	124,55	2,57	438,62	268,15	354,33	70,39	3,25	62,74	21,01	90,72
<b>Обед</b>																			
Акт	Салат Степной	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	118,6	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	23,11	24,26	114,97	801,44	0,33	0,52	28,99	406,32	2,43	687,07	130,22	355,29	89,68	5,94	182,58	55,24	150,57
<b>Итого за день</b>		1276	41,91	39,82	191,32	1371,59	0,53	1,12	30,03	530,87	5	1125,69	398,37	709,62	160,07	9,19	245,32	76,25	241,29



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ 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	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>																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	76,89	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		554	14,08	15,04	69,73	541,36	0,28	0,31	27,17	102,19	5,95	1022,04	105,81	216,67	72,92	3,66	162,1	8,48	259,18
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		726	18,54	29,41	109,62	747,86	0,44	0,49	20,31	410,39	1,83	685,73	117,49	310,13	80,01	4,61	193,01	17,13	103,73
<b>Итого за день</b>		1280	32,62	44,45	179,35	1289,22	0,72	0,8	47,48	512,58	7,78	1707,77	223,3	526,8	152,93	8,27	355,11	25,61	362,91



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
268	Биточки из мяса с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	15,89	22,32	98,24	648,61	0,35	0,2	19,22	105,71	8,59	249,97	119,36	175,98	33,52	3,38	81,49	2,87	52,96
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
260	Гуляш мясной	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,08	0,00	0,84	0,00	504,43	75,29	200,25	65,08	4,16	55,93	8,02	18,37
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		821	29,43	32,28	112,45	863,69	0,83	0,55	14,21	323,36	0,33	1177,2	162,82	449,41	122,29	8,34	204,91	19,69	85,15
<b>Итого за день</b>		1361	45,32	54,6	210,69	1512,3	1,18	0,75	33,43	429,07	8,92	1427,18	282,18	625,39	155,81	11,72	286,4	22,56	138,11



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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники

№ 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	Д	К	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 белокачанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
259	Жаркое из птицы	200	11,37	14,8	19,41	298,13	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,48	18,22	59,51	505,84	0,2	0,28	20,6	144,97	0,12	868,09	75,88	189,15	53,93	3,21	98,18	12,48	155,37
<b>Обед</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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		777	19,27	26,4	122,92	820,7	0,45	0,47	14,36	333,16	0,43	428,43	161,79	302,87	82,6	4,97	169,49	13,6	70,76
<b>Итого за день</b>		1277	34,75	44,62	182,43	1326,54	0,65	0,75	34,96	478,13	0,55	1296,51	237,67	492,02	136,53	8,18	267,67	26,08	226,13



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ 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	Д	К	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>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,25	25,92	89,25	651,7	0,32	0,22	27,26	244,1	2,2	156,54	60,76	220,4	47,82	2,78	83,1	2,45	52,59
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0,00	119,44	24,62	16,14	8,93	0,31	36,63	3,73	3,57
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
303/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		796	47,98	30,76	109,19	807,31	0,52	0,55	17,93	472,02	2,33	861,6	128,05	373,3	138,98	7,13	231,14	18,36	163,47
<b>Итого за день</b>		1296	63,23	56,68	198,44	1459,01	0,84	0,77	45,19	716,12	4,53	1018,14	188,81	593,7	186,8	9,91	314,24	20,81	216,06



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ 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	Д	К	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>																			
ПР	Печенье	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		505	18,92	23,59	79,95	747,7	0,33	0,41	1,04	39,99	0,19	464,03	275,18	392,61	110,02	4,33	54,64	17,15	62,55
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	0,57	10	376,92	1,93	1189,64	171,81	435,35	125,28	8,51	190,21	20,26	109,5
<b>Итого за день</b>		1276	47,54	51,18	201,68	1611,65	1,17	0,98	11,04	416,91	2,12	1653,7	446,99	827,96	235,3	12,84	244,85	37,41	172,05



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ 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	Д	К	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 с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
883/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16,75	14,04	97,85	584,94	0,21	0,21	17,44	1193,01	8,58	286,46	102,67	166,73	47,42	2,75	95,43	6,54	140,75
<b>Обед</b>																			
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	92,94	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое по-домашнему	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		726	17,21	29,78	87,41	722,92	0,49	0,56	157,33	494,06	0,33	1037,24	116,38	284,86	75,85	4,77	110,76	16,96	80,57
<b>Итого за день</b>		1266	33,96	43,82	185,26	1307,86	0,7	0,77	174,77	1687,08	8,91	1323,71	219,05	451,59	123,27	7,52	206,19	23,5	221,32



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ 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	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>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		540	15,1	10,51	106,54	581,42	0,15	0,35	4,45	29,17	0,52	452,89	189,13	257,75	52,62	4,1	49,72	5,6	53,89
<b>Обед</b>																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	0,02	3,23	300,61	0,00	124,74	17,81	28,74	12,46	0,39	36,96	0,1	15,47
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,06	3,26	363,82	10,11	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
Акт	Напиток фруктовый	200	0,16	0,07	21,94	96,28	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		777	20,75	19,89	94,71	722,75	0,37	0,58	31,08	848,91	10,51	1512,4	154,96	387,77	122,17	4,8	273,18	22,31	484,93
<b>Итого за день</b>		1317	35,85	30,4	201,25	1304,17	0,52	0,93	35,53	878,08	11,03	1965,29	344,09	645,52	174,79	8,9	322,9	27,91	538,82



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	Д	К	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>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	130,3	39,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1
289	Рагу овощное из птицы	200	14,48	16,89	18,12	289,74	0,15	0,16	11,07	439,16	0,00	645,3	36,44	164,08	41,52	1,85	43,17	7,98	185,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,98	24,77	69	590,14	0,27	0,43	13,79	452,93	0,12	996,61	203,99	313,99	86,81	4,21	90,3	12,43	221,36
<b>Обед</b>																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
268	Биточки из мяса с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		771	21	27,35	129,19	865,48	0,53	0,51	11,44	1166,62	0,43	628,26	148,83	336,25	101,76	5,35	241,17	13,91	100,16
<b>Итого за день</b>		1271	42,98	52,12	198,19	1455,62	0,8	0,94	25,23	1619,55	0,55	1624,87	352,82	650,24	188,57	9,56	331,47	26,34	321,52