

Утверждаю:

Директор ООО «КТЮжный»

/И.А. Дарионова /

« 06 » марта 2025г.

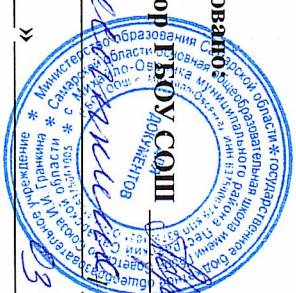


Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

*Stepanovskaya*

« 06 » 03 2025 год.



Родительский комитет

*[Signature]*

« 06 » 03 2025 год.

**Примерное 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: Весенне-летний  
Категория: многодетные 5-11 класс

| №<br>реп.        |                                                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                  |                                                 |                                |              | (г)              |       |        |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K      | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se                        | F      |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                  |                                                 |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                      |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |        |                           |        | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1                |                                                 | 2                              | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19                        | 20     |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Завтрак          |                                                 |                                |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |        |                           |        |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 2                | Бутерброд с повидлом                            |                                | 60           | 1,15             | 3,24  | 4,54   | 100,12                               | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |                           |        |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 270              | Котлеты "Московские"                            |                                | 100          | 6,94             | 10,1  | 8,69   | 98,61                                | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  |                           |        |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.                     |                                | 180          | 10,17            | 7,31  | 38,19  | 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                      | 15,46  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 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  | 0,09   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8                       | 7,35   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Итого за Завтрак |                                                 |                                | 574          | 20,82            | 20,97 | 81,26  | 625,78                               | 0,51          | 0,26 | 2,64  | 98,47  | 0,55 | 236,97 | 67,26  | 291,94 | 118,28 | 6,5   | 95,38  | 4,83                      | 33,43  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Обед             |                                                 |                                |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |        |                           |        |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ПР               | Икра кабачковая                                 |                                | 100          | 2,73             | 6,62  | 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, зеленью |                                | 250/5/1      | 4,5              | 6,18  | 18,58  | 116,41                               | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |                           |        |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 291              | Плов из птицы                                   |                                | 250          | 17,09            | 17,89 | 30,75  | 381,66                               | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32  | 108,88 | 5,66                      | 139,76 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                     |                                | 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                                  |                                | 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    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 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    |                                                 |                                | 876          | 30,62            | 32,20 | 130,16 | 949,76                               | 0,22          | 0,46 | 30,82 | 307,23 | 0,36 | 571,49 | 164,58 | 301,13 | 92,35  | 4,41  | 110,16 | 17,73                     | 153,91 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Итого за день    |                                                 |                                | 1450         | 51,44            | 53,17 | 211,42 | 1575,54                              | 0,73          | 0,72 | 33,46 | 405,7  | 0,91 | 808,46 | 231,84 | 593,07 | 210,63 | 10,91 | 205,54 | 22,56                     | 187,34 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |



**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: Весенне-летний  
Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>Ценность<br>(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>          |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 209                     | Яйцо вареное                          | 60              | 3,88                    | 6,9   | 0,42   | 88,28                                     | 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  |  |
| 181                     | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 250/5           | 7,19                    | 12,16 | 42,23  | 293,05                                    | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,96  | 115,47                    | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12  | 1,8   | 23,18  |  |
| 382                     | Какао с молоком                       | 200             | 4,08                    | 3,54  | 17,58  | 118,6                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28  | 110,5                     | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 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    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 555             | 18,39                   | 23    | 79,75  | 618,42                                    | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,19  | 271,01                    | 330,49 | 56,06  | 3,08 | 62,88  | 22,17 | 88,24  |  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 67                      | Винегрет овощной                      | 100             | 3,79                    | 10,04 | 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                   | Суп-харчо с мясом и зеленью           | 15/250/1        | 6,73                    | 12    | 19,63  | 197,22                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84   | 8,54                      | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01  |  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом                | 100             | 8                       | 4,75  | 6,79   | 134,63                                    | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48   | 20,37                     | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24  |  |
| 202/303                 | Макаронные изделия отварные           | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                                    | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 906             | 31,50                   | 27,6  | 114,9  | 816                                       | 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 |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                       | 1461            | 49,89                   | 50,6  | 194,65 | 1434,42                                   | 0,48          | 1,08 | 9,29 | 377,39 | 3,26 | 1013,13 | 377,04                    | 614,85 | 123,35 | 8,35 | 258,08 | 38,38 | 240,25 |  |







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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Многодетные 5-11 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|----|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                           |              | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |    |  |  |  |  |  |  |
| 1                |                                           | 2            | 3                       | 4     | 5      | 6                                    | 7             | 8    | 9     | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                           |              |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                           | 100          | 2,73                    | 6,62  | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Котлеты по-хлыновски с соусом             | 100          | 6,15                    | 7,93  | 2,97   | 139,13                               | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/305          | Макаронные изделия отварные               | 180          | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |    |  |  |  |  |  |  |
| 383/Акт          | Кисель                                    | 200          | 0                       | 0     | 30,96  | 118,62                               | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00   | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00                      | 0,00  | 4,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                           | 610          | 19,30                   | 18,81 | 92,97  | 644,89                               | 0,33          | 0,18 | 16,57 | 132,04 | 8,59 | 399,2  | 92,71  | 178,41 | 34,47  | 3,32 | 78,39                     | 2,95  | 42,07  |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                           |              |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100          | 0,9                     | 5,12  | 2,58   | 59,1                                 | 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, зеленью    | 250/1        | 4,49                    | 7,7   | 50,14  | 298,03                               | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03                     | 7,53  | 177,22 |    |  |  |  |  |  |  |
| АКТ              | Компот из свежемороженных 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    |                                           | 861          | 27,2                    | 27,6  | 114,9  | 816                                  | 0,33          | 0,54 | 21,24 | 640,5  | 0,33 | 205,4  | 103,57 | 302,44 | 90,88  | 4,71 | 118,71                    | 18,9  | 219,63 |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                           | 1471         | 46,48                   | 46,38 | 207,87 | 1460,89                              | 0,66          | 0,72 | 37,81 | 772,54 | 8,92 | 604,6  | 196,28 | 480,85 | 125,35 | 8,03 | 197,1                     | 21,85 | 261,7  |    |  |  |  |  |  |  |



**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: Весенне-летний  
 Категория: Многолетние 5-11 класс

| №<br>рец.        |                                                          | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1        |        |         |                                |               |       | Сезон: Весенне-летний             |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |    |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|-----------------------------------|------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|----|----|--|--|--|--|
|                  |                                                          |                                |              | Пищевые вещества |        |         |                                |               |       | Категория: многолетние 5-11 класс |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |    |  |  |  |  |
|                  |                                                          |                                |              | (г)              |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |                                   |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |    |  |  |  |  |
| Б                | Ж                                                        | У                              | В1           | В2               | С      | А       |                                | Д             | К     | Са                                | Р    | Mg      | Fe     | I      | Se     | F     | Минеральные вещества (мг) |       |        |    |    |  |  |  |  |
| 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          | 4,68             | 11,33  | 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 повидлом                | 180/30                         | 12,00        | 10,74            | 43,36  | 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  |    |    |  |  |  |  |
| 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   |    |    |  |  |  |  |
| 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   |    |    |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                          | 540                            | 18,00        | 18,40            | 85,28  | 582,62  | 0,22                           | 0,46          | 4,97  | 38,23                             | 0,41 | 613,19  | 294,88 | 363,15 | 79,2   | 4,39  | 57,2                      | 6,68  | 70,27  |    |    |  |  |  |  |
| Обед             |                                                          |                                |              |                  |        |         |                                |               |       |                                   |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |    |    |  |  |  |  |
| 62               | Салат из моркови (припуц.) с сахаром                     | 100                            | 1,25         | 4,18             | 13,29  | 98,1    | 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  |    |    |  |  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью/ | 250/5/1                        | 7,02         | 5,86             | 11,25  | 113,98  | 0,04                           | 0,05          | 9,56  | 227,73                            | 0,00 | 290,24  | 67,55  | 51,51  | 23,24  | 1,06  | 75,92                     | 2,17  | 23,08  |    |    |  |  |  |  |
| 268/75           | 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  |    |    |  |  |  |  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст.                                | 180                            | 10,7         | 6,8              | 40,03  | 260,13  | 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  |    |    |  |  |  |  |
| 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   |    |    |  |  |  |  |
| 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    |                                                          | 896                            | 31,50        | 32,20            | 130,23 | 930,99  | 0,89                           | 0,63          | 14,45 | 1530,74                           | 0,36 | 1444,22 | 45,98  | 499,42 | 169,03 | 9,85  | 176,64                    | 23,76 | 104    |    |    |  |  |  |  |
| Итого за День    |                                                          | 1436                           | 49,50        | 50,60            | 215,51 | 1513,61 | 1,11                           | 1,09          | 19,42 | 1568,98                           | 0,77 | 2057,44 | 640,86 | 852,57 | 248,23 | 14,24 | 233,84                    | 30,44 | 174,27 |    |    |  |  |  |  |



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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: многолетние 5-11 класс

| №<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     |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                            |                                |              |                      |        |         |                                |               |      |       |      |        |        |        |        |       |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Печенье                                    | 60                             | 4,23         | 3,81                 | 16,73  | 110,4   | 0,05                           | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 295/Ак           | Котлеты из птицы с соусом                  | 100                            | 6,94         | 11,08                | 10,73  | 179,4   | 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  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные                | 180                            | 7,99         | 3,96                 | 27,76  | 172,32  | 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  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 377              | Чай с лимоном                              | 200/3,5                        | 0,13         | 0,02                 | 15,2   | 97      | 0,00                           | 0,01          | 0,56 | 1,39  | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00   | 0,01                      | 1,36   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 30                             | 2,43         | 0,3                  | 14,64  | 81,02   | 0,03                           | 0,09          | 0,00 | 0,00  | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8                       | 7,35   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                            | 574                            | 21,72        | 19,17                | 85,06  | 640,14  | 0,23                           | 0,18          | 2,23 | 36,41 | 0,53 | 196,58 | 74,15  | 196,9  | 41,5   | 4,28  | 92,55  | 6,49                      | 105,63 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                            |                                |              |                      |        |         |                                |               |      |       |      |        |        |        |        |       |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 47/Ак            | Салат из квашеной капусты                  | 100                            | 0,09         | 2,5                  | 2,96   | 34,69   | 0,00                           | 0,00          | 0,5  | 0,00  |      | 0,00   | 1,6    | 2,9    | 0,7    | 0,05  |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с<br>цыпленком, зеленью | 10/250/1                       | 5,91         | 8,38                 | 15,6   | 139,86  | 0,05                           | 0,00          | 1    | 0,14  |      | 0,00   | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Котлеты по-хлыновски с соусом              | 100                            | 6,15         | 7,93                 | 2,97   | 139,13  | 0,24                           | 0,08          | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71                      | 15,46  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.                | 180                            | 10,17        | 7,31                 | 38,19  | 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   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                            | 901                            | 27,31        | 27,60                | 114,90 | 824,93  | 0,29                           | 0,42          | 4,65 | 16,94 | 0,42 | 337,27 | 90,97  | 332,88 | 121,97 | 6,74  | 73,37  | 13,48                     | 23,78  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |                                            | 1475                           | 49,03        | 46,77                | 199,96 | 1465,07 | 0,52                           | 0,6           | 6,88 | 53,35 | 0,95 | 533,85 | 165,12 | 529,78 | 163,47 | 11,02 | 165,92 | 19,97                     | 129,41 |   |  |  |  |  |  |  |  |



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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: многолетние 5-11 класс

| Неделя: 2        |                                                   |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |       |        |        |        |        |      |                           |       |        | Сезон: Весенне-летний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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 вязкая молочная пшеничная                    | 250/5        | 10,29            | 13,16 | 50,59  | 359,79                               | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08  | 210,06 | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1                      | 2,99  | 30,04  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 3,17             | 2,68  | 15,95  | 100,6                                | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00  | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92                      | 1,76  | 17,6   |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                    | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 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 |                                                   | 550          | 20,77            | 21,3  | 93,45  | 643,76                               | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5   | 478,23 | 418,4  | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42                     | 11,8  | 66,02  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                   |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |       |        |        |        |        |      |                           |       |        |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком<br>репчатым      | 100          | 0,9              | 5,12  | 2,58   | 59,1                                 | 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<br>сметаной зеленью | 250/5/1      | 4,5              | 6,18  | 18,58  | 116,41                               | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |       | 5,8    | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |                           |       |        |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами                          | 100          | 10,6             | 10    | 18,89  | 155,44                               | 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          | 3,67             | 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  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| АКТ              | Компот из свежемороженных 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                                    | 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    |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной 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    |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                   | 916          | 27,00            | 29,08 | 114,90 | 756,56                               | 0,35          | 0,63 | 40,57 | 390,75 | 10,62 | 116,54 | 170,87 | 378,5  | 118,54 | 4,89 | 179,95                    | 24,29 | 450,55 |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |                                                   | 1466         | 47,77            | 50,38 | 208,35 | 1400,32                              | 0,74          | 1,18 | 41,67 | 462,84 | 11,12 | 594,7  | 589,27 | 802,65 | 214,28 | 8,22 | 235,37                    | 36,09 | 516,57 |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



**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: Весенне-летний  
Категория: многолетние 5-11 класс

| Неделя: 2        |                                          |              |                      |       |        |         |                                      |               |       |        |      |        |        |        |        |                           |        |       |        | Сезон: Весенне-летний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(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                  | 4,68  | 11,33  | 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   |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291              | Плов из птицы                            | 250          | 17,09                | 17,89 | 30,75  | 381,66  | 0,08                                 | 0,09          | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32                      | 108,88 | 5,66  | 139,76 |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 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   |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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          | 20,8                 | 23    | 76,6   | 653,15  | 0,14                                 | 0,24          | 6,77  | 264,96 | 0,12 | 469,51 | 66,02  | 196,94 | 56,28  | 4,43                      | 111,92 | 8,32  | 156,6  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |         |                                      |               |       |        |      |        |        |        |        |                           |        |       |        |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10               | Салат из зеленого горошка консервирован. | 100          | 3,08                 | 5,47  | 7,69   | 92,31   | 0,11                                 | 0,00          | 7,81  | 72,2   | 0,00 | 14,53  | 21,73  | 64,03  | 19,27  | 1,3                       | 0,26   | 0,04  | 2,73   |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, зеленью   | 250/1        | 4,49                 | 7,7   | 50,14  | 298,03  | 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          | 6,94                 | 10,1  | 8,69   | 98,61   | 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  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные              | 180          | 7,99                 | 3,96  | 27,76  | 172,32  | 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  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348              | Компот из кураги                         | 200          | 0,78                 | 0,05  | 12,47  | 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 ржанно 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          | 28,11                | 28,60 | 134,05 | 923,69  | 0,59                                 | 0,5           | 17,16 | 442,6  | 0,43 | 889,28 | 131,69 | 345,51 | 94,53  | 6,56                      | 153,13 | 12,12 | 72,53  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                          | 1481         | 48,91                | 51,59 | 210,65 | 1576,84 | 0,82                                 | 0,81          | 34,92 | 780,52 | 0,55 | 689,84 | 207,96 | 574,1  | 167,89 | 10,18                     | 235,17 | 22,14 | 287,23 |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.        |                                              | Прийем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                              |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са     | Р      | Мg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                            |                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                              |                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 75               | Икра морковная                               |                                 | 100          | 1,68                 | 7,6   | 18,07  | 240,08                         | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12 | 0,00 | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,64  |  |  |  |  |  |  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                        |                                 | 250          | 16,29                | 13,13 | 27,2   | 202,81                         | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47  | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03                     | 7,53  | 177,22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 883/Акт          | Кисель                                       |                                 | 200          | 0                    | 0     | 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  | 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          | 21,2                 | 21,1  | 95,75  | 680                            | 0,23          | 0,3  | 30,65 | 343,62 | 8,52 | 780     | 107,81 | 221,41 | 69,75  | 2,96 | 82,04                     | 10,02 | 219,5  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                              |                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                             |                                 | 100          | 3,79                 | 10,04 | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский с зеленью)          |                                 | 250/1        | 4,34                 | 5,25  | 21,86  | 133,13                         | 0,08          | 0,06 | 7,4   | 201,85 | 0,00 | 408,41  | 21,38  | 64,76  | 23,83  | 0,89 | 47,95                     | 1,89  | 26,82  |  |  |  |  |  |  |  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом |                                 | 250          | 14,9                 | 15,09 | 31,61  | 284,36                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                 |                                 | 200          | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                               |                                 | 30           | 4,05                 | 0,5   | 24,4   | 177                            | 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 ржаное 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                              |                                 | 871          | 31,50                | 32,20 | 126,85 | 914,81                         | 0,51          | 0,64 | 16,92 | 483,35 | 0,5  | 804,92  | 115,06 | 291,52 | 82,41  | 5,51 | 110,2                     | 18,18 | 78,11  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                              |                                 | 1486         | 52,71                | 53,33 | 222,60 | 1594,81                        | 0,72          | 1,08 | 22,09 | 530,04 | 0,69 | 1451,84 | 400,04 | 597,36 | 162,43 | 9,65 | 180,42                    | 25,41 | 156,22 |  |  |  |  |  |  |  |

недели: 2

Категория: многодетные 5-11 класс



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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) с сахаром            | 100             | 1,25                    | 4,18  | 13,29  | 98,1                                      | 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  |  |
| 297/756                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом          | 100             | 7,23                    | 10,8  | 7,05   | 125,19                                    | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00   | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                     | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                                    | 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  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 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   |  |
| 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    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 620             | 19,78                   | 19,36 | 82,62  | 620,1                                     | 0,22          | 0,18 | 5,39  | 177,48 | 0,19 | 230,1  | 78,6                      | 182,79 | 54,61  | 3,18 | 58,88  | 2,5   | 55,94  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 47/Акт                  | Салат из квашеной капусты                       | 100             | 0,09                    | 2,5   | 2,96   | 34,69                                     | 0,00          | 0,00 | 0,5   | 0,00   |      | 0,00   | 1,6                       | 2,9    | 0,7    | 0,05 |        |       |        |  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1           | 5,09                    | 5,59  | 17,9   | 136,58                                    | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13 | 40,13                     | 95,55  | 34,73  | 1,79 | 91,88  | 2,5   | 26,86  |  |
| 259                     | Жаркое из птицы                                 | 250             | 16,3                    | 18,71 | 34,73  | 364,31                                    | 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 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 861             | 27,00                   | 28,21 | 114,90 | 816,00                                    | 0,44          | 0,56 | 23,33 | 243,72 | 0,33 | 373,98 | 152,72                    | 348,67 | 102,71 | 5,7  | 168,97 | 21,16 | 219,47 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1481            | 46,78                   | 47,57 | 197,52 | 1436,10                                   | 0,66          | 0,74 | 28,72 | 1415,2 | 0,52 | 604,08 | 231,32                    | 531,46 | 157,32 | 8,88 | 227,85 | 23,66 | 275,41 |  |