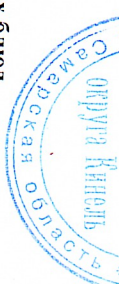


УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель Главы городского округа по социальным вопросам, председатель межведомственной комиссии по организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков городского округа Кинель

С.Ю. Жиганова



День: 1

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

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

Категория: дети 7-11 лет																			
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4.73	10.97	16.15	151.21	0.05	0.00	0.16	0.07		0.00	109.3	83.1	14.95	0.73			
174	Каша молочная кукурузная с маслом	250/5	9.1	7.97	48.43	344.7	0.11	0.24	1.63	27.65	0.07	270.75	166.98	182.02	36.29	1.81	35.2	10.7	0.12
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
ППР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	0.04	0.12	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8	
Итого за Завтрак		555	20.24	22.02	100.05	705	0.27	0.49	2.31	41.01	0.19	491.76	403.91	397.91	87.51	4.09	44.4	14.86	27.52
Обед																			
ППР	Икра кабачковая	66	1.8	7.81	9.6	88.31	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
388/625	Уха рыбачья	15/250/1	5.99	7.4	12.12	144.58	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
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	4.58	7.31	11.75	176.39	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

202.309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	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	
ПР	Хлеб пшеничный	50	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 ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35
Итого за Обед		#ЗНАЧ!	27.62	28.05	125.92	940	0.44	0.56	12.5	93.42	0.48	859.96	143.32	325.66	82.94	5.41	139.21	20.36	133.89

Полдник

399	Блишники со стуженым молоком	120/30	11.48	11.83	52.01	331.09	0.11	0.24	1.12	23.24	0.42	267.64	186.37	179.31	27.14	0.86	38.22	6.1	24.76
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	
Итого за Полдник		350	11.55	11.85	67.01	437.09	0.11	0.25	1.12	23.54	0.42	288.22	191.03	186.49	30.97	1.62	38.22	6.1	24.76
Итого за день		#ЗНАЧ!	59.41	61.92	292.98	2082.09	0.82	1.3	15.93	157.97	1.09	1640	738.26	910.06	201.4	11.12	221.83	41.32	186.17

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я 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	60	3.72	8.36	27.42	221.4	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	0.00
120	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	250/2	10.22	9.66	31.5	223.11	0.07	0.15	0.65	21.9	0.03	152.05	139.49	116.45	18.62	0.47	45.1	2.22	22.05	
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	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	108.49	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		552	17.25	18.44	93.44	646	0.14	0.37	0.65	22.2	0.24	237.73	175.75	236.63	41.25	2.66	47.34	6.42	39.2	
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным 60	66	0.56	3.97	2.17	47.15	0.02	0.00	5.1	0.03	0.00	14.6	16.78	25.5	7.99	0.38	35.46	0.04	2.73	
88	Пш из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью 220	10/250/5/	6.16	5.37	30.92	150.41	0.04	0.04	11.15	164.45	0.00	248.08	34.77	37.23	16.69	0.62	59.46	3.66	13.93	
259	Жаркое из птицы 264	75/200	16.21	20.58	27.82	349.24	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	
342	Компот из свежих яблок	200	1.16	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	50	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 ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35	
Итого за Обед		#3НАЧ!	30.57	31.6	125.85	905	0.37	0.61	35.36	195.03	0.4	1329.43	136.71	326.33	96.21	5.81	173.35	23.66	216.99	

Подлинник																			
338	Яблочко	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
ПР	Пиряник	50	5,35	1,4	38,85	192,7	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	20,5	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,08	0,34	1,4	44	0,00	0,00	240	180	28	0,2	18	0,00	0,00
Итого за Подлинник		350	11,55	12,68	56,65	352,5	0,14	0,36	5,4	47	0	230,74	258,58	210,07	35,83	2,41	19,76	0,26	7,04
Итого за день		#ЗНАЧ!	59,37	62,72	275,94	1903,5	0,65	1,34	41,41	264,23	0,64	1798	571,04	773,03	173,3	10,88	240,45	30,34	263,23

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

День: 3
Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ 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

209	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	0.03	0.24	0.00	93.6	2.64	69.72	29.04	100.22	6.26	1.31	10.56	16.21	29.04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	7.26	9.95	46.96	375.62	0.11	0.16	1.3	13.87	0.07	192.21	129.91	148.74	34	0.68	36.12	0.5	10.96
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
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	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	22.2	20.79	84.48	697.21	0.21	0.65	1.82	120.74	2.83	470.41	285.45	376.05	72.83	3.35	55.88	20.87	76.02

Обед

45	Салат из блочечанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0.87	2.15	4.14	51.84	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
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/250/5	2.18	5.46	11.5	93.94	0.07	0.05	6.41	164.74	0.00	334.88	23.33	55.39	20.19	0.74	38.78	1.56	22.39
268	Выпечки из мяса с соусом	60/50	8.45	15.89	14.46	215.26	0.28	0.09	1.49	0.04	0.03	33.78	13.51	95.97	9.34	1.43	1.59	0.68	15
199	Пюре из бобовых с м. растит.	180	12.16	6.49	34.36	202.56	0.42	0.09	0.00	0.87	0.00	527.25	78.48	209.26	68.01	4.34	56.07	8.39	19.21
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
ПП	Хлеб пшеничный	50	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
ПП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35
Итого за Обед		#3НАЧ!	30.80	31.6	133.53	940	0.89	0.64	17.49	178.58	0.42	1140.78	220.74	458.71	127.96	8.64	134.55	27.24	73.48

Подпись

338	Бананы	100	1.5	0.1	21.8	89	0.04	0.00	10	0.12		0.00	8	28	42	0.6			
424	Булочка Витушка	50	9.05	11.75	25	178.7	0.04	0.02	0.00	5.9	0.17	36.8	7	30.36	4.85	0.43	1.09	2.71	8.02
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0.00	20.2	84.8	0.02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0.6	0.00	0.00	0.00
Итого за Подлинк		350	11.55	11.85	67	352.5	0.1	0.02	14	6.02	0.17	36.8	29	72.36	54.85	1.63	1.09	2.71	8.02
Итого за день		#3H4Ч1	64.55	64.24	285.01	1989.71	1.2	1.31	33.31	305.34	3.42	1647.99	535.19	907.12	255.64	13.62	191.52	50.82	157.52

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

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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	Груша	120	0.48	0.48	11.76	84.95	0.02	0.02	3.8	2.85	0.00	219.2	13.38	9.09	7.44	1.81	1.67	0.25	6.69								
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	15.89	19.03	49.1	357.3	0.06	0.13	0.52	26.7	0.07	155.95	115.47	103.18	17.23	0.41	43.12	1.8	23.18								
377	Чай с лимоном	200/3.5	0.13	0.02	15.2	98.74	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								
11Р	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8								
		619	19.74	19.93	95.58	649.48	0.12	0.28	4.88	30.94	0.54	437.67	150.74	146.12	34.46	3.44	46.07	4.46	41.03								
Итого за Завтрак																											
Обед																											
54	Салат из свежкл с яблоками, маслом	66	1.43	4.07	7.39	68.57	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								
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/250/1	4.01	5.24	17.46	207.25	0.08	0.06	6.01	168.66	0.00	337.82	25.69	64.35	20.34	0.89	74.42	1.35	44.77								
301	Кнели куриные с соусом	60/50	8.98	12.45	12.01	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								
302 171	Каша гречневая с маслом сл.	180	9.17	7.31	40.19	249.03	0.22	0.12	0.00	14.36	0.07	226.52	16.86	187.07	124.43	4.2	37.27	3.63	14.57								
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								
11Р	Хлеб пшеничный	50	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								
11Р	Хлеб ржано пшеничный	30	2.43	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35								
Итого за Обед		#3НАЧ!	30.74	30.89	121.79	935.08	0.46	0.64	9.91	206.84	0.48	903.59	146.74	421.5	187.42	8.38	240.81	22.28	176.45								
Подливки																											
338	Апельсины (нарезка)	100	0.99	0.00	9	40	0.04	0.00	60	0.00		0.00	34	23	13	0.3											

467	Пирожки печеные с картошкой	50	10.49	11.83	26.25	206.5	0.1	0.05	3.64	4.94	0.12	261.93	19.54	70.48	17.12	1.03	42.28	3.58	24.69
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
Итого за Поддник		350	11.55	11.85	50.25	352.5	0.14	0.06	63.64	5.24	0.12	282.51	58.2	100.66	33.95	2.09	42.28	3.58	24.69
Итого за день		#3HAY!	62.03	62.67	267.62	1937.06	0.72	0.98	78.43	243.02	1.14	1623.77	355.68	668.28	255.83	13.91	329.16	30.32	242.17

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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

2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	28,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
174	Каша рисовая молочная с м/сливочным	250,5	10,7	9,86	21,9	302,01	0,08	0,21	1,63	13,54	0,07	229,49	159,14	186,4	41,66	0,62	44,68	0,04	24,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	108,49	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	19,27	19,78	84,48	704,6	0,22	0,34	2,33	14,14	0,19	287,27	202,66	283,94	74,07	3,32	45,96	2,44	34,12
--	--	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	------	-------	------	-------

Обед

71	Помидоры и огурцы свежие порционно	66	0,59	0,45	2,58	13,92	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
116/АКТ	Суп-харчо с мясом и зеленью	15 250,1	9,26	11,68	28,01	272,98	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
229	Рыба. тушеная с овощами	50 50	9,75	11,16	3,8	209,54	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	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
389	Сок фруктовый в асортименте	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	50	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 ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		#ЗНАЧ!	30,1	30,65	129,43	940	0,42	0,68	24,5	406,56	10,93	1122,02	147,11	401,76	116,45	5,13	227,11	21,91	467,38

Полдник

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
421	Сдоба обыкновенная	50	11,02	7,41	23,55	210,14	0,06	0,03	0,00	13,7	0,16	57,34	12,87	45,13	7,72	0,64	28,59	3,45	11,35

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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																				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4.73	10.97	16.15	151.21	0.05	0.00	0.16	0.07		0.00	109.3	83.1	14.95	0.73				
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	250/5	10.29	8.13	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	
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	21.39	23.14	98.59	700.24	0.42	0.27	1.26	40.96	0.08	393.87	423.82	397.6	104	4.24	53.02	4.75	47.64	
Обед																				
30	Салат из редиса с маслом растительным	66	0.76	3.35	2.36	39.11	0.01	0.02	16.9	0.16		147.9	30.62	27.6	8.98	0.66				
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) мясом и зеленью	10/250/1	7.65	5.96	16.54	173.75	0.21	0.08	4.33	164.17	0.00	344.64	33.39	107.2	28.54	1.73	39.09	2.03	26.06	
265	Плов с мясом	50/220	14.6	20.33	45.96	350.74	0.51	0.16	4.08	320.13	0.00	132.57	27.64	282.99	43.46	2.88	145.03	0.06	64.38	
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	
ПП	Хлеб пшеничный	50	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	
ПП	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		#ЗНАЧ!	30.12	31.25	133.93	940	0.84	0.65	25.68	496.46	0.39	745.11	171.11	501.15	103.78	7.1	185.72	14.36	107.04	
Подлив																				
399	Блинчики с повидлом	120/30	10.12	8.62	51.06	331.09	0.11	0.24	1.12	23.24	0.42	267.64	186.37	179.31	27.14	0.86	38.22	6.1	24.76	

377	Чай с лимоном	200/3.5	3.01	3.56	15.2	98.74	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 Подлинник		354	13.13	12.18	66.26	429.83	0.11	0.25	1.68	24.63	0.77	292.96	192.26	187.16	31.33	1.64	38.22	6.11	26.12
Итого за день		#3НАЧ!	64.64	66.57	298.78	2070.07	1.37	1.17	28.62	562.05	1.24	1431.94	787.19	1085.91	239.11	12.98	276.96	25.22	180.8

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: летний

Категория: Дети 7-11 лет

Неделя: 2																										
№ п/п	Принем 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																										
П/Р	Йогурт	100	5.5	1.65	9.35	74.25	0.03	0.00	0.66	0.01		0.00	136.4	104.5	16.5	0.11										
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	10.47	17.9	43.83	409.11	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							
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	93	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							
П/Р	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	0.19	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8						
		595	19.28	19.97	87.7	694.85	0.24	0.29	1.18	27.01	0.19	300.8	287.21	343.5	87.68	2.83	46.72	15.39	44.95							
Итого за Завтрак																										
Обед																										
10	Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	66	2.03	3.61	5.07	60.9	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 мясом, картофелем, сметаной и зеленью	10250/5/	8.39	7.61	14.93	159.64	0.11	0.06	7.65	164.26	0.00	231.9	49.98	67.21	18.39	1.13	39.71	1.73	21.18							
268/759	Шницель из мяса с соусом	60/50	7.63	12.08	17.85	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							
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							
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							
П/Р	Хлеб пшеничный	50	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							
П/Р	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		#3НАЧ!	28.95	30.63	130.67	940	0.66	0.67	24.73	376.36	0.49	1317.61	182.64	375.76	106.14	6.52	124.38	15.48	92.55
Подлинк																			
338	Апельсины (нарезка)	100	2.66	2.65	9	59.86	0.04	0.00	60	0.00		0.00	34	23	13	0.3			
467	Пирожки печеные с картошкой	50	8.9	11.08	26.9	226.07	0.1	0.05	3.64	4.94	0.12	261.93	19.54	70.48	17.12	1.03	42.28	3.58	24.69
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	1.01	0.28	20.76	88.2	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
Итого за Подлинк		350	12.57	14.01	56.66	374.13	0.15	0.08	193.64	91.74	0.12	266.53	65.94	96.88	33.32	1.65	42.28	3.58	24.69
Итого за день		#3НАЧ!	60.8	64.61	275.03	2008.98	1.05	1.04	219.55	495.11	0.8	1884.94	535.79	816.14	227.14	11	213.38	34.45	162.19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

Неделя: 2																			
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (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

Завтрак

2	Бутерброд с повидлом и маслом.	60	5.26	9.5	28.06	201.1	0.1	0.00	0.7	0.3		0.00	22.86	64.36	22.98	1.5										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	7.26	9.95	46.96	275.62	0.11	0.16	1.3	13.87	0.07	192.21	129.91	148.74	34	0.68	36.12	0.5	10.96							
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	3.78	0.23	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							
		550	19.56	20.93	100.47	664.97	0.25	0.28	2	14.47	0.18	245.34	171.43	243.03	65.71	3.33	37.24	2.6	19.54							
Итого за Завтрак																										

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0.87	2.15	4.14	56.64	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							
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5.14	12.96	18.48	156.37	0.05	0.00	1	0.14		0.00	13.16	53.46	7.95	0.64										
290 АКТ	Птица тушенная 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							
302/171	Каша гречневая с маслом	180	9.17	7.31	40.19	249.03	0.22	0.12	0.00	14.36	0.07	226.52	16.86	187.07	124.43	4.2	37.27	3.63	14.57							
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	50	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							
ПП	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							
		#3НАЧ1	30.8	31.36	132.3	940	0.45	0.63	13.94	46.16	0.47	702.84	126.12	445.26	179.37	8.66	113.78	28.29	186.49							
Итого за Обед																										

Подпись

[illegible]

Сезон: летний

Цель: 2

Неделя: 2																												
№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																												
338	Яйцо	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69									
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сушеным	180/30	10,37	8,01	50,65	452,35	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									
883/Акт	Кисель	200	8,26	11,09	23,56	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									
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									
			560	21,44	19,78	98,16	694,17	0,15	0,33	17,14	30,79	8,81	417,84	218,75	245,88	48,36	3,28	49,19	4,91	57,12								
Итого за Завтрак																												
Обед																												
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73									
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10 250/50	5,59	9,9	21,06	190,16	0,13	0,06	7,68	168,82	0,00	268,62	28,39	70,09	17,2	0,97	74	1,59	21,88									
95/759/А	Котлеты из птицы с соусом	60 50	9,11	12,19	18,69	197,34	0,11	0,08	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51									
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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									
389	Сок фруктовый	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									
ПП	Хлеб пшеничный	50	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									
ПП	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									
			#3НАЧІ	30,7	31,54	126,94	935,37	0,45	0,54	18,74	207,07	0,49	566,79	141,45	317,98	77,67	5,76	210,08	19,52	155,18								
Итого за Обед																												

[illegible]

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

Сезон: летний

День: 10

Категория: дети 7-11 лет

Неделя: 2

Неделя: 2																										
№ реп.	Принем пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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	60	3.72	8.36	27.42	221.4	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							
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250.5	8.82	12.16	42.23	293.05	0.06	0.13	0.52	26.7	0.07	155.95	115.47	103.18	17.23	0.41	43.12	1.8	23.18							
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	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							
		550	19.28	22.83	90.25	682.06	0.13	0.37	1.04	39.97	0.18	359.78	239.97	227.02	49.1	1.72	52.16	5.66	57.98							
Итого за Завтрак																										
Обед																										
63	Салат из моркови (припуш.) и кураги	66	1.12	0.08	10.58	42.3	0.04	0.05	2.86	1134.06	0.00	169.29	20.84	35.91	24.95	0.51	2.8	0.06	30.8							
95	Рассольник домашний с цыпленком и зеленью	10/250/1	5.71	10.96	17.96	133.83	0.08	0.07	9.81	169.31	0.00	388.88	30.25	64.74	23.24	0.94	57.22	2.73	44.65							
260	Гуляш мясной	50.50	11	13.09	22.49	267.95	0.34	0.1	1.84	0.06	0.00	38.75	8.11	140.29	5.26	1.6	37.25	0.15	20.43							
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5.35	5.21	38.03	220.32	0.04	0.03	0.00	13.5	0.07	71.17	22.27	139.7	17.3	0.81	52.8	16.27	0.12							
АКТ	Компот из свежезамороженных 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	50	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 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							
		#3НАЧ!	30.3	31.16	133.8	940	0.61	0.64	14.63	1316.93	0.46	788.09	121.27	460.54	91.85	5.63	151.67	31.48	112.6							
Итого за Обед																										
Подлинник																										
338	Груша	100	0.85	1.5	9.5	78.6	0.02	0.00	5	0.00		0.00	19	16	12	2.3										

415	Крендель сахарный	50	10.32	8.95	27.87	265.02	0.04	0.03	0.00	8	0.23	36.77	7.74	31.47	4.68	0.45	6.57	2.86	7.9
342	Компот из свежих яблок	200	1.09	2.05	27.88	29.8	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
Итого за Подник		350	12.26	12.5	65.25	373.42	0.07	0.04	6.83	8.02	0.24	129.07	32.87	51.31	19.83	3.59	7.27	2.96	10.72
Итого за день		#ЗНАЧИ	61.84	66.49	289.3	1995.48	0.81	1.05	22.5	1364.92	0.88	1276.94	394.11	738.87	160.78	10.94	211.1	40.1	181.3