

Утверждено: _____
Информационный центр 6313536
Директор ООО «Кинель» _____
Д.В.Воробьев/
«06» _____ 2025 г.
ОПР. 110631300
г.о. Самар

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, для детей с 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Г.О Кинель**

Согласовано: _____
Директор ГБОУ _____
120 В.Синцова
«06» _____ 20 25 г.
Родительский комитет _____
«6» _____ 20 25 г.

Катеропия: 5-11 класс

Нәтижә: 1

№ рек.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Минеральные вещества (мг)											
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
				(г)																	
Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F					
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
1																					
2																					
Завтрак																					
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	3,24	4,54	110,12	0,1	0,09	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5					
268	Котлеты "Столбовые" с соусом	100	6,94	10,1	8,73	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		
303	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	44,8	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,93	71,71	2,31	9,26		
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		
377	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	20,82	20,97	87,91	635,78	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																					
88	Щи из св. капусты с картошкой сметаной заливкой.	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		
291	Плов с филе птицы	250/5/1	4,52	6,18	8,2	118,65	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,57					
349	Салат 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		
377	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,05	0,24	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
377	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,04	0,05	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	30,64	32,01	121,31	952,00	0,22	0,46	30,82	307,23	0,36	571,48	164,53	301,13	92,35	4,41	110,16	17,73	153,91		
Итого за День		1450	51,46	52,98	209,22	1587,78	0,73	0,72	33,45	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.

Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

День: 2
Неделя: 1

Неделя: 1																										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
			Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	86,28	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 м/сливочным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	15,47	103,10	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							
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак		555	18,39	23	79,75	618,42	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24							
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							
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	3,56	5,92	15,91	121,73	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							
268/759	Ежик "Натуральные" с соусом	100	8	10,8	6,79	134,63	0,01	0,00	1,14	80,04	0,00	12,03	4,11	6,39	3,1	0,12	21,38	0,14	2,96							
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							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	32,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82							
ГР	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							
ГР	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		906	28,33	32,20	114,90	816,00	0,29	0,41	7,85	300,54	0,41	504,52	89,77	218,71	58,24	4,71	162,25	1,61	62,73							
Итого за День		1461	46,72	55,20	194,65	1434,42	0,45	1,03	8,89	434,11	3,24	938,67	360,78	549,2	114,3	7,79	225,13	33,78	150,97							

День: 3
Неделя: 1

Неделя: 1

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)														
			Пищевые вещества							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F												
			(г)			Y	Z	8															9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			B	Ж	У																													
1		3	4	5	6		7																											
Завтрак																																		
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	1,5	2,9	0,7	0,05																	
278	Тертая тушеная в соусе	100	11,5	8,74	10,68		183,8	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														
171	Каша перловая расквашенная с маслом сливочным	180	5,35	6,84	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														
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														
ГР	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														
		610	19,4	18,4	81,31		625,83	0,24	0,2	2,38	13,84	0,18	163,44	57,53	248,04	33,72	2,93	90,42	18,72	21,78														
Итого за Завтрак																																		
Обед																																		
10	Салат из зеленого горошка консервирован	100	3,08	7,47	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														
355	Солонка по домашнему	0/10/250/	6,06	9,17	16,05		185,46	0,09	0,04	6,09	1,25	0,00	225,53	17,48	67,89	16,21	0,96	2,37	0,19	17,17														
290/Акт	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	10,55		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														
318	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	38,51		221,9	0,12	0,11	10,38	18,76	0,07	633,24	40,96	84,62	26,69	1,07	60,23	0,75	37,94														
48 (Акт)	Компот из яблок	200	0,35	0,08	25,18		122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87														
ГР	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														
ГР	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		911	27,00	31,06	125,28		889,25	0,47	0,58	26,4	123,48	1,9	217,13	150,16	406,55	103,09	6,24	101,53	20,08	252,63														
Итого за день		1521	46,44	49,46	206,59		1515,08	0,71	0,78	28,78	137,32	2,08	380,67	207,69	554,59	136,81	9,17	192,05	38,3	274,41														

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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весенне-летний
Категория: 5-11 класс

№ реп.		Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
																					(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ГР	Икра кабачковая	100	2,73	6,62	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	27,4	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00			
ГР	Икра кабачковая	100	8,84	7,93	4,97	139,13	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			
268/75	Быточки мясные с соусом	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			
202/309	Макаронные изделия отварные	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			
883/Акт	Кисель	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			
ГР	Хлеб пшеничный	610	22	18,8	94,97	644,89	0,33	0,18	16,53	132,04	8,59	397,75	92,44	177,91	34,35	3,31	78,36	2,94	41,8			
Итого за Завтрак																						
Обед																						
21	Салат из соевых орнуцов 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	3,49	4,7	25,75	197,62	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			
301	Котлеты куриные "Нежные" с соусом	100	6,94	11,1	6,79	130,63	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			
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	44,8	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26			
Акт	Комлот из свежемороженых 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			
ГР	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			
ГР	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		831	27,00	29,85	114,90	816,00	0,36	0,52	10,39	243,06	0,43	798,09	103,46	333,47	139,35	6,2	201,72	18,42	143,84			
Итого за День		1501	48,99	48,66	209,87	1460,89	0,69	0,7	26,92	375,1	9,02	1195,8	195,9	511,38	173,7	9,51	280,08	21,36	185,64			

Держ: 5

Идея: 1

№ рсц.		Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				(г)							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
				Б	Ж	У	4	5	6																					
																								7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Завтрак																														
333	Рыбиско	100	0,4	4,88	0,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04											
188	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	180/30	11,2	10,4	43,36	354	0,1	0,22	0,45	21,54	0,32	170,74	15,7	17,21	7,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28										
379	Кофейный напиток с молоком	206	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	11,1	63,06	79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6										
ГР	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		550	18	18,4	88,63	620,09	0,23	0,49	4,97	38,23	0,44	622,49	29,88	359,65	80,6	4,5	57,52	7,28	72,72											
Обед																														
52	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,38	0,06	31,68											
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38											
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,01	0,00	1,14	80,04	0,00	12,03	4,11	6,39	3,1	0,12	21,38	0,14	2,96											
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	10,7	6,8	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,73	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35											
348	Коклет из курицы	200	0,78	0,05	27,53	114,8	0,01	0,03	0,55	69,95	0,00	265,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00											
ГР	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											
ГР	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	0,65	0,54	12,34	467,28	0,33	354,32	21,68	112,68	158,74	8,53	138,75	22,76	86,07											
Итого за День		1446	49,51	50,60	218,86	1551,08	0,88	1,03	17,31	505,5	0,77	976,85	50,56	77,23	329,34	13,03	196,27	30,04	158,79											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

№ реп.		Наименование блюда	Масса (порции)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																											
ПР	Печенье	50	4,23	3,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00							
301	Котлеты куриные "Нежные" с соусом	100	6,94	11,1	6,79	130,63	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								
202/309	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								
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	0,95	1,8	7,35								
Итого за Завтрак		574	21,72	19,19	81,12	591,37	0,18	0,16	2,1	43,71	0,53	196,82	72,32	202,61	40,36	4,03	110,01	6,59	115,41								
Обед																											
47/АКГ	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 цыпленком, зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	139,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64											
268/759	Ежик "Натуральный" с соусом	100	8	10,8	6,79	134,63	0,01	0,00	1,14	80,04	0,00	12,03	4,11	6,39	3,1	0,12	21,38	0,14	2,96								
303/АКГ	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	44,8	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	1,33	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	29,16	29,55	124,49	820,43	0,29	0,42	4,59	90,54	0,42	349,3	72,16	253,03	111,88	5,83	94,75	13,62	26,74								
Итого за день		1475	50,88	48,74	205,61	1411,80	0,47	0,58	6,69	140,65	0,95	546,12	144,48	454,55	64	152,24	9,86	204,75	20,21	142,15							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

№ рецепт	Приведем пищу, 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																										
3	Булгур с сыром.	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,61	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8							
173	Каша вязкая молочная пшениная	250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	0,18	0,14	0,52	27,5	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	2,63	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак		555	21,35	21,42	95,75	680	0,39	0,55	1,1	72,09	0,51	482,88	420,4	427,4	96,44	3,38	55,58	12,1	67,24							
Обед																										
21	Салат из соевых орехов 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							
88	Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,52	6,18	8,2	118,65	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	38,51	221,9	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 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	0,00	0,05	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	816,00	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		1471	48,35	50,50	210,65	1496,00	0,74	1,19	41,67	462,84	11,13	599,42	591,27	805,9	214,98	8,27	235,53	36,39	517,79							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

№ реп.	Примечание, 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																										
338	Яблоко	100	0,4	4,38	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							
291	Плов с филе птицы	250	17,09	17,7	32,28	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,80	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							
ТР	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	20,80	23,09	76,60	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	7,47	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	3,49	4,7	25,75	197,62	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							
268	Котлеты "Столовые" с соусом	100	6,94	10,1	8,73	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							
202/305	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							
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,53	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							
ТР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ТР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,56	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	27,11	27,60	124,86	823,28	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	47,91	50,60	201,46	1476,43	0,73	0,74	23,93	707,56	0,55	1358,79	197,71	1542,45	150,81	10,99	265,05	20,44	229,13							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
75	Икра морковная	100	1,68	7,0	18,07	203,64	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61							
289	Ратун оладное из птицы	250	16,29	13,13	27,2	239,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,58	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29							
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	116,49	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	1343,5	8,52	780	107,81	221,44	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	5,37	5,14	21,85	133,13	0,06	0,06	7,4	201,65	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	15,4	31,61	284,36	0,05	0,03	0,05	16,95	0,09	46,43	36,9	90,96	25,34	0,57	0,65	0,32	23,22							
369	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	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	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	13,8	1,56	0,00	12,36	5,8							
Итого за Обед		871	30,89	32,20	117,09	813,83	0,29	0,53	15,59	420,26	0,5	792,57	133,11	268,79	96,72	4,66	87,5	16,59	80,97							
Итого за день		1461	52,10	53,33	212,84	1498,83	0,52	0,83	46,24	763,94	9,02	1572,51	240,92	510,2	166,47	7,61	169,54	26,61	300,47							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
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	2,98	0,06	31,68			
268/759	Ежик "Натуральные" с соусом	100	8	10,8	6,79	134,63	0,01	0,00	1,14	80,04	0,00	12,03	4,11	6,39	3,1	0,12	21,38	0,14	2,96			
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			
ГР	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		620	20,55	19,36	82,36	629,54	0,14	0,18	4,02	1251,34	0,19	242,13	57,04	120,47	42,24	2,71	80,26	2,64	58,9			
Обед																						
47/А/К	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 (горшок) и зеленью	250/1	5,09	5,59	17,9	163,4	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	337,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00			
ГР	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			
ГР	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		861	27	28,2	114,9	816	0,44	0,56	23,33	243,72	0,33	1373,98	152,72	348,67	102,71	5,7	168,97	21,16	219,47			
Итого за день		1481	47,55	47,57	197,25	1445,54	0,58	0,74	27,35	1495,06	0,52	1616,11	209,79	469,14	144,95	8,41	249,23	23,8	278,37			