

Утверждаю:  
Директор  
«ООО «СП Южный»  
Питание  
Южный»  
И.А. Ларионова /  
« 01 » декабря 2025г.  
г. город Самара

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ  
« 01 » декабря 2025 год.  
Родительский комитет  
« 01 » декабря 2025 год.

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

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 1

Неделя: 1

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (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>          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |                           |       |      |        |       |        |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                                 | 60              | 3,65                    | 6,22  | 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 с маслом сливочным | 250/5           | 10,29                   | 10,53 | 48,96  | 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  |  |
| 382                     | Какао с молоком                                   | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58  | 85,36                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28  | 110,5  | 101,09                    | 26,97 | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16     | 26                        | 5,6   | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 555             | 21,26                   | 18,4  | 95,75  | 664,76                                    | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,35  | 419,27 | 421,7                     | 92,74 | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |                           |       |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                   | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274     | 17     | 29                        | 14    | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |  |
| 388                     | Уха рыбацкая с зеленью                            | 15/250/1        | 5,99                    | 7,4   | 12,12  | 149,89                                    | 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  |  |
| 291                     | Плов из птицы                                     | 250             | 17,09                   | 12,89 | 33,75  | 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                                    | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5                      | 4,2   | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                              | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4                      | 14,1  | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 876             | 31,3                    | 28,42 | 121,82 | 945,77                                    | 0,24          | 0,48 | 11,19 | 305,08 | 0,33 | 910,42  | 136,72 | 323,71                    | 92,06 | 4,32 | 156,07 | 24,53 | 239,98 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1431            | 52,56                   | 46,82 | 217,57 | 1610,53                                   | 0,59          | 1,04 | 12,29 | 377,15 | 0,84 | 1380,77 | 555,99 | 745,41                    | 184,8 | 7,51 | 211,65 | 36,63 | 315,84 |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

День: 2

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                        |                 | вещества (г)            |       |        |                                           | B1            | B2   | C    | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| Печенье          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 90/АК            | Птица тушеная в томатном соусе         | 60              | 1,72                    | 5,36  | 20,69  | 188,97                                    | 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   |
| 100              |                                        |                 | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                                    | 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 |
| 180              | Каша гречневая с маслом сл.            |                 | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 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   |
| 303/АК           |                                        | 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   |
| 376              | Чай с сахаром                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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 |                                        | 570             | 22,5                    | 20,97 | 88,3   | 680                                       | 0,22          | 0,27 | 1,77 | 47,75  | 0,17 | 331,2                     | 56,83  | 252,48 | 101,83 | 4,73  | 110,37 | 12,06 | 168,83 |
| 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  |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/250/1        | 4,56                    | 7,1   | 14,91  | 137,59                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57  | 46,55  | 0,04  | 13,01  |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом               | 100             | 9,66                    | 5,28  | 10,1   | 164,56                                    | 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  |
| 202/303          | Макаронные изделия отварные с м/р.     | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342              | Компот из свежих яблок                 | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб 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             | 29,62                   | 29,32 | 121,19 | 891,61                                    | 0,52          | 0,49 | 8,09 | 300,54 | 0,44 | 532,67                    | 96,51  | 293,01 | 63,37  | 5,8   | 163,58 | 12,18 | 75,23  |
| Итого за день    |                                        | 1476            | 52,12                   | 50,29 | 209,49 | 1571,61                                   | 0,74          | 0,76 | 9,86 | 348,29 | 0,61 | 863,87                    | 153,34 | 545,49 | 165,2  | 10,53 | 273,95 | 24,24 | 244,06 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |         |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |  |
|----------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|---------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                      |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C      | A       | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>       |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |         |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 243/75               | Сосиски отварные с томатным соусом     | 100             | 6,36                    | 8,52  | 3,89   | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2    | 0,04    | 0,00  | 0,00    | 22,92  | 86,24                     | 13,19  | 1,03 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 304                  | Рис отварной с м/сливочным             | 180             | 8,82                    | 4,42  | 43,68  | 231,74                                    | 0,03          | 0,02 | 0,00   | 13,5    | 0,07  | 46,18   | 9,72   | 72,75                     | 23,78  | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |  |
| 388                  | Напиток из плодов шиповника            | 200             | 0,68                    | 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   |  |
| 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   |  |
|                      |                                        | 610             | 18,69                   | 18,4  | 92,77  | 597,36                                    | 0,1           | 0,16 | 135,2  | 103,34  | 0,16  | 309,42  | 71,12  | 191,46                    | 52,2   | 4,11 | 56,18  | 2,1   | 38,27  |  |
| <b>Обед</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |         |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| Акт                  | Салат Степной                          | 100             | 1,75                    | 4,71  | 9,25   | 61,23                                     | 0,03          | 0,02 | 2,97   | 215,94  | 0,00  | 123,9   | 13,84  | 26,29                     | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |  |
| 103                  | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1           | 4,33                    | 5,95  | 19,75  | 189,52                                    | 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  |  |
| 233                  | Рыба запеченная под молочным соусом    | 100             | 9,75                    | 6,18  | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49   | 27,67   | 10,14 | 262,18  | 70,64  | 166,28                    | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |  |
| 312                  | Пюре картофельное с м/сливоч           | 180             | 6,56                    | 9,78  | 24,13  | 175,83                                    | 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   |  |
| ПР                   | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00   | 0,00    | 0,09  | 27,9    | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                   | Хлеб ржано пшеничный                   | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12   | 0,00    | 0,24  | 73,5    | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
|                      |                                        | 891             | 28                      | 27,99 | 117,73 | 816                                       | 0,39          | 0,63 | 21,81  | 533,75  | 10,54 | 1796,7  | 207,89 | 428,76                    | 133,96 | 5,17 | 291,08 | 21,85 | 477,22 |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |         |       |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
|                      |                                        | 1501            | 46,69                   | 46,39 | 210,5  | 1413,36                                   | 0,49          | 0,79 | 157,01 | 1637,09 | 10,7  | 2106,14 | 279,01 | 620,22                    | 186,16 | 9,28 | 347,26 | 23,95 | 515,49 |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

День: 4  
Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                      |                 |                         |       |        |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
|                  |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 1                | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая                      | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 270              | Котлеты "Московские"                 | 100             | 4,91                    | 5,24  | 14,17  | 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  |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 883/Акт          | Кисель                               | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                       | 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             | 21,44                   | 20,27 | 95,75  | 674,71                                    | 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  |
| Итого за Завтрак |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Обед             |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63               | Салат из моркови (припуш.) и кураги  | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52  | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 355              | Солянка по домашнему                 | 0/10/250/5      | 4,8                     | 8,91  | 5,37   | 126,9                                     | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00 | 210,46                    | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9  | 2,74   | 0,17  | 12,64  |
| 290/АК           | Птица тушеная в сметанном соусе      | 100             | 9,3                     | 7,05  | 14,66  | 141,35                                    | 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 |
| 303/Акт          | Каша гречневая с маслом сл           | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 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   |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
|                  |                                      | 916             | 29,35                   | 30,56 | 134,05 | 816                                       | 0,35          | 0,59 | 9,96  | 197,71 | 0,41 | 763,87                    | 152,08 | 394,55 | 154,33 | 6,66 | 115,91 | 21,56 | 216,62 |
| Итого за Обед    |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
|                  |                                      | 1526            | 50,79                   | 50,83 | 229,8  | 1490,71                                   | 0,68          | 0,77 | 26,53 | 329,7  | 9    | 163,01                    | 244,79 | 572,96 | 188,8  | 9,98 | 194,3  | 24,51 | 258,69 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 5

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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               | Вафли                                                 | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32  | 155,06                                    | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 259              | Жаркое из птицы                                       | 250             | 14,74                   | 13,08 | 32,53  | 291,49                                    | 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 |
| 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   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52  | 108,49                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| Итого за Завтрак |                                                       | 555             | 22,41                   | 23    | 76,6   | 661,04                                    | 0,26          | 0,33 | 17,16 | 30,83  | 0,15 | 921,53                    | 66,35  | 228,45 | 58,65  | 3,7   | 77,73  | 10,59 | 193,16 |
| Обед             |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 46               | Салат из белокочанной капусты с яблоком               | 100             | 0,12                    | 5,1   | 11,17  | 90,1                                      | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 250/5/1         | 7,02                    | 5,22  | 11,25  | 144,1                                     | 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  |
| 268/759          | Шницель из мяса с соусом                              | 100             | 6,94                    | 12,99 | 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             | 12,16                   | 6,49  | 34,36  | 202,56                                    | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02   | 0,00 | 613,66                    | 92,16  | 243,72 | 79,2   | 5,06  | 74,2   | 9,76  | 22,35  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                          | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                     | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб 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    |                                                       | 896             | 31,42                   | 31,2  | 124,66 | 816                                       | 0,87          | 0,56 | 17,1  | 425,83 | 0,36 | 1044,9                    | 213,47 | 460,39 | 139,38 | 9,42  | 138,17 | 24,62 | 73,25  |
| Итого за день    |                                                       | 1451            | 53,83                   | 54,2  | 201,26 | 1477,04                                   | 1,13          | 0,89 | 34,26 | 456,66 | 0,51 | 1966,4                    | 279,82 | 688,84 | 198,03 | 13,12 | 215,9  | 35,21 | 266,41 |



Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                                          |              |                      |       |        |                                | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
|                         |                                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 1                       | 2                                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                                     | 60           | 2,15                 | 6,24  | 5,54   | 110,12                         | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       |        |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч               | 250/5        | 9,39                 | 11,3  | 46,93  | 374,74                         | 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          | 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   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                           | 35           | 3,2                  | 1,36  | 15,9   | 88,64                          | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08  |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | 550          | 18                   | 20,15 | 76,6   | 679,5                          | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3   | 0,07 | 263,6                     | 238,67 | 303,46 | 98,46  | 4,86  | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                          | 100          | 2,73                 | 6,72  | 16,64  | 133,8                          | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7   | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 10/250/5/1   | 4,08                 | 8,23  | 8,12   | 117                            | 0,09          | 0,06 | 13,56 | 204,76 | 0,00 | 313,97                    | 43,82  | 63,15  | 20,74  | 0,93  | 74,48  | 4,59  | 19,68  |
| 990/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе                           | 100          | 6,83                 | 6,75  | 4,55   | 100,76                         | 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 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                               | 180          | 8,82                 | 4,42  | 43,68  | 231,74                         | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52  | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 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 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          | 27,45                | 27,6  | 128,17 | 845,52                         | 0,26          | 0,51 | 19,58 | 275,99 | 0,41 | 967                       | 132,68 | 341,9  | 95,09  | 5,45  | 167,3  | 24,15 | 210,3  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          | 1456         | 45,45                | 47,75 | 204,77 | 1525,02                        | 0,65          | 0,68 | 20,86 | 303,29 | 0,48 | 1230,63                   | 171,35 | 645,36 | 193,55 | 10,31 | 212,74 | 37,14 | 245,45 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

День: 7

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                   |                 | вещества (г)            |       |        |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
|                  |                                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 1                | 2                                                 | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 46               | Салат из белокочанной капусты с<br>яблоком        | 100             | 0,12                    | 5,1   | 11,17  | 90,1                                      | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 207              | Макароны , запеченные с сыром                     | 210             | 16,99                   | 15,99 | 26,1   | 298,64                                    | 0,11          | 0,02 | 0,02  | 39,31  | 0,16 | 87,26                     | 72,47  | 98,57  | 13,17  | 1,43 | 73,18  | 0,87  | 20,89  |
| 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    |
| Итого за Завтрак |                                                   | 550             | 21,01                   | 21,58 | 88,8   | 640,03                                    | 0,16          | 0,15 | 4,26  | 231,82 | 0,28 | 188,53                    | 143,94 | 145,04 | 28,28  | 2,22 | 75,46  | 4,63  | 37,32  |
| Обед             |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75               | Икра свекольная                                   | 100             | 2,37                    | 0,1   | 12,87  | 185,3                                     | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 124,77                    | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33  | 10,9   |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский со<br>сметаной и зеленью | 250/5/1         | 1,53                    | 11,51 | 6,74   | 127,43                                    | 0,09          | 0,06 | 8,76  | 205,12 | 0,00 | 413,28                    | 28,28  | 69,9   | 25,87  | 0,99 | 74,75  | 1,91  | 27,57  |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                           | 100             | 9,66                    | 7,28  | 17,1   | 144,56                                    | 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  |
| 303/Акт          | Каша гречневая с маслом сл.                       | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 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   |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                      | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                     | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб 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    |                                                   | 896             | 27                      | 27,6  | 134,05 | 843,42                                    | 0,52          | 0,56 | 19,71 | 222,57 | 0,43 | 826,81                    | 150,1  | 375,66 | 151,59 | 7,52 | 187,18 | 16,27 | 73,74  |
| Итого за день    |                                                   | 1446            | 48,01                   | 49,18 | 222,85 | 1483,45                                   | 0,68          | 0,71 | 23,97 | 454,39 | 0,71 | 1015,3                    | 294,04 | 520,7  | 179,87 | 9,74 | 262,64 | 20,9  | 111,06 |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

День: 8

Неделя: 2

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|---------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                            |                 | Б Ж У                   |       |        |                                           | B1            | B2   | C      | A       | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
|                  |                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |               |      |        |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 1                | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10     | 11      | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги        | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52  | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86   | 1134,04 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 289              | Рагу овощное из птицы                      | 250             | 14,5                    | 15,47 | 39,21  | 319,25                                    | 0,15          | 0,15 | 12,39  | 437,5   | 0,00 | 637,47                    | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 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   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00   | 0,00    | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                            | 590             | 22,5                    | 23    | 81,48  | 607,82                                    | 0,23          | 0,33 | 15,25  | 1571,84 | 0,12 | 864,54                    | 77,64  | 229,64 | 76,74  | 3,58 | 47,11  | 9,99  | 217,89 |
| Обед             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт              | Салат Степной                              | 100             | 1,75                    | 4,71  | 9,25   | 61,23                                     | 0,03          | 0,02 | 2,97   | 215,94  | 0,00 | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 153,73                                    | 0,06          | 0,04 | 7,68   | 168,82  | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |
| Акт              | Бигус с сосиской                           | 250             | 18,28                   | 20,05 | 44,53  | 386,82                                    | 0,06          | 0,07 | 43,77  | 104,2   | 0,00 | 591,59                    | 128,45 | 154,64 | 47,86  | 2,4  | 112,11 | 20,21 | 5,91   |
| 388              | Напиток из плодов шиповника                | 200             | 0,68                    | 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   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00   | 0,00    | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                       | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12   | 0,00    | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| Итого за Обед    |                                            | 866             | 27                      | 32,2  | 115    | 837,6                                     | 0,24          | 0,49 | 184,54 | 575,76  | 0,33 | 1085,2                    | 214,32 | 292,68 | 97,4   | 5,32 | 223,37 | 32,96 | 48,43  |
| Итого за день    |                                            | 1456            | 49,5                    | 55,2  | 196,48 | 1445,42                                   | 0,47          | 0,82 | 199,79 | 147,61  | 0,45 | 1949,8                    | 291,96 | 522,32 | 174,14 | 8,9  | 270,48 | 42,95 | 266,32 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

День: 9

Неделя: 2

| Неделя: 2        |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|
| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |       |
|                  |                                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |
| 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  |
| 175              | Каша вязкая молочная из риса и<br>пшена с маслом сливочным | 250/5           | 11,42                   | 11,63 | 46,96  | 298,62                                    | 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 |
| 383/Акт          | Кисель                                                     | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00   | 0,00  | 4,8   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                             | 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 |                                                            | 585             | 19                      | 19,4  | 89,96  | 545,26                                    | 0,16          | 0,27 | 18,19 | 22,87  | 8,56 | 450,85                    | 192,19 | 177,81 | 46,25  | 3,02 | 38,84  | 2,56  | 30,15 |
| 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 |
| 108/108          | Суп картофельный с клецками и<br>зеленью                   | 250             | 2,65                    | 4,1   | 14,94  | 104,36                                    | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18                    | 16     | 44,95  | 14,35  | 0,66 | 48,91  | 1,75  | 21,26 |
| 297/759          | Фрикадельки из птицы с томатным<br>соусом                  | 100             | 9,28                    | 11,08 | 11,37  | 179,4                                     | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |       |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р.                      | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46 |
| 348              | Компот из кураги                                           | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35  |
| ПР               | Хлеб 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    |                                                            | 890             | 27,95                   | 32,01 | 122,24 | 873,42                                    | 0,34          | 0,45 | 11,08 | 460,32 | 0,57 | 888,55                    | 141,24 | 291,57 | 90,78  | 5,05 | 142,53 | 13,08 | 65,2  |
| Итого за День    |                                                            | 1475            | 46,95                   | 51,41 | 212,2  | 1418,68                                   | 0,5           | 0,72 | 29,27 | 483,19 | 9,13 | 1339,43                   | 333,43 | 469,38 | 137,03 | 8,07 | 181,37 | 15,64 | 95,35 |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |                           |      |        |        |        |        |       |        |       |        |
| 209                     | Яйцо вареное                             | 60              | 3,72                    | 4,07  | 3,42   | 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  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 4,83                    | 8,04  | 16,73  | 125,61                                    | 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/А                   | Каша гречневая с маслом сл.              | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 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   |
| 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   |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 570             | 22,5                    | 20,97 | 83,21  | 610,38                                    | 0,44          | 0,5  | 1,38  | 190,68                    | 2,84 | 301,95 | 72,21  | 327,13 | 101,2  | 6,29  | 105,94 | 21,03 | 61,11  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |                           |      |        |        |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100             | 2,99                    | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42                    | 0,00 | 215,17 | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53  | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/250/1        | 5,11                    | 9,86  | 23,83  | 183,69                                    | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14                      |      | 0,00   | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |
| 259                     | Жаркое из птицы                          | 250             | 14,74                   | 13,08 | 32,53  | 291,49                                    | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53                     | 0,00 | 854,45 | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59  | 180,91 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12                        | 0,00 | 0,00   | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00                      | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                     | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00                      | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 871             | 28,33                   | 27,6  | 122,14 | 816                                       | 0,34          | 0,53 | 33,22 | 244,09                    | 0,33 | 171,03 | 165,47 | 331,51 | 90,28  | 5,03  | 138,44 | 25,56 | 198,31 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1441            | 50,83                   | 48,57 | 205,35 | 1426,38                                   | 0,78          | 1,03 | 34,6  | 434,77                    | 3,17 | 472,93 | 237,68 | 658,64 | 191,48 | 11,32 | 244,38 | 46,59 | 259,42 |