

Утверждаю:
 Директор ООО «КДН ДЮРОВ и СЫТ»
 _____ К. Ю. Соскина /
 от 30 августа 2023г.



Согласовано:
 Директор ГБОУ СОШ «Красно-Жуковская»
 _____ / Козлов О.Т. /
 от 30 августа 2023г.
 Родительский комитет ГБОУ СОШ «Красно-Жуковская»
 _____ / Рыжов /
 от 30 августа 2023г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся школьников общеобразовательных учреждений Самарской области Елховского района

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.
 День: 1
 Неделя: 1

СанПиН 2.3.2.4.3880-20

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьники

№ рецеп.	Прим. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
PR	Пшеница	60	4,5	7,08	44,04	280,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
195	Пюре с фруктами	200	5,52	13,56	57,5	278	0,07	0,05	5,37	880,54	1,5	228,72	36,69	95,30	39,71	1,14	2,72	0,19	71,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,93	0,76	0,00	0,00	0,00
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,05	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	10	26	5,6	0,44	1,28	7,4	0,6
Итого за завтрак		500	13,33	21,08	136,78	795,93	0,16	0,18	5,37	890,84	1,62	299,33	74,95	186,5	61,14	3,8	4	2,59	61,23
Обед																			
75	Икра морская	60	1,01	4,56	6,02	88,2	0,04	0,03	5,37	800,12	0,00	100,32	10,47	34,86	21,57	0,55	27,73	0,09	77,81
88	Омлет из ов. белков с картофелем, сметаной и зеленью	200(5/1)	1,57	4,72	5,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	18,69	0,82	59,46	3,66	13,93
278/75	Тедство тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	213,45	0,2	0,05	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	88,32	0,92	19,74
203/200	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,27	7,82	0,88	94,72	0,04	14,46
342	Компот из смород. яблок + С ветками	200	0,16	0,16	27,86	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	82,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
PR	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	0,23	0,96	1,8	7,35
PR	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,62	12,66	66,6	0,06	0,34	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		786	25,72	27,68	106,74	795,26	0,43	0,48	20,41	183,6	0,41	668,24	124,17	284,62	25,95	5,83	211,8	15,48	89,20
Итого за день		1286	39,05	48,76	243,5	1594,19	0,59	0,66	25,78	624,4	2,03	964,79	199,12	471,12	137,09	9,23	215,69	18,47	171,09

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

СанПиН 2.3/2.4.3890-20

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,82	6,9	0,42	34,5	0,03	0,24	0,05	93,6	2,84	69,72	29,04	100,22	0,26	1,31	10,96	16,21	29,04
173	Каша овсяная молочная с сахаром	200/5	6,25	10,53	42,21	207,14	3,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,88	81,6	48,48	1,32	49,1	2,96	30,04
302	Каша с яблоком	200	4,08	3,94	17,58	116,6	0,03	0,13	0,52	13,37	0,00	171,28	110,5	201,08	26,97	3,92	7,92	1,76	26,22
111	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,5	170,38	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,3	20	32,5	7	0,55	1,8	3	12,25
Итого за завтрак		310	23,72	21,37	84,81	680,6	0,3	0,66	1,04	134,4	2,87	467,36	211,43	431,42	69,71	4,1	63,18	23,98	97,35
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,75	1,95	3,78	51,49	0,01	0,02	0,22	0,93	0,00	124,61	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
39	Суп из овощей со сметаной и картофелем	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,88	188,62	0,00	283,78	28,13	41,45	10,77	0,66	73,61	1,59	16,09
43/73	Котлета говяжья с соусом	100	7,28	12,44	3,31	134,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,68	0,98	0,00	0,00	0,00
171	Каша пшеничная рассыпчатая с яблоком и сметаной	180	6,41	7,5	37,90	243,75	0,14	0,06	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,54	32,96	2,56	35,21	38,58	0,00
348	Компот из яблок сушеных + с лимоном	200	0,98	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
111	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	130,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	6,8	0,44	1,28	2,4	9,8
111	Хлеб ржаной пшеничный	50	4,25	1,85	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,0	32,5	79	23,5	1,95	0,00	15,45	7,20
302	Каша пшеничная рассыпчатая с яблоком и сметаной	180	24,06	28,78	128,38	913,7	0,46	0,63	18,35	181,79	0,52	866,78	193,0	405,48	121,44	7	146,62	52,96	35,43
Итого за обед		1310	47,79	80,15	212,9	1994,3	0,78	1,26	18,99	216,28	3,29	164,34	474,48	620,68	190,15	11,1	211,78	86,32	132,97

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

СанПиН 2.3/2.4.3890-20

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
75	Яйцо сваренное	60	1,42	0,96	13,72	111,38	0,02	0,02	4,96	0,07	0,00	124,75	43,86	26,96	13,06	0,77	3,1	0,33	19,9
104/101	Котлета из мяса с соусом	100	6,94	13,90	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	85,04	0,03	49,18	10,85	80,09	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
102/100	Макаронная изделие отварные	180	5,52	4,52	26,45	166,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,32	18,60	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,44
377	Чай с лимоном	200/2,5	0,12	0,02	16,2	97	0,00	0,01	0,06	1,39	0,25	25,32	5,89	7,85	4,19	0,75	0,00	0,01	1,36
111	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,94	81,62	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	37,9	17	19,5	4,7	0,33	0,96	1,6	7,35
Итого за завтрак		544	16,44	18,89	60,74	654,01	0,35	0,21	6,69	105,1	0,34	275,29	89,06	181,83	37,49	4,07	81,49	2,89	46,53
Обед																			
101	Салат Стелной	60	1,05	3,71	3,35	65	0,03	0,02	2,97	215,04	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
103/101	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	2,09	4,18	9,75	84,98	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	210,08	36,06	30,15	12,82	0,48	37,99	0,16	23,65
289	Рагу овощное из тыквы	200	13,03	16,5	18,27	223,4	0,15	0,19	12,39	437,5	0,00	837,47	36,14	186,58	42,96	1,67	43,03	7,43	177,26
101 (AK)	Компот из яблок + с лимоном	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,00	0,01	0,22	0,54	1,8	103,34	13,98	19,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
111	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	37,9	17	19,5	4,7	0,33	0,96	1,6	7,35
111	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,96	86,8	0,06	0,24	0,12	0,00	0,74	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	0,27	4,35
Итого за обед		721	21,38	18,79	80,72	836,2	0,37	0,36	30,03	114,75	1,83	1195,16	135,42	200,74	80,26	4,72	118,38	18,93	294,34
Итого за день		1265	37,82	38,68	171,48	1290,21	0,67	0,77	36,62	311,83	3,37	1460,45	224,48	632,6	170,41	8,79	199,87	21,82	305,77

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьная

№ рецеп.	Прямое 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																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,26	4,81	65,36	0,07	0,00	4,09	43,32	0,00	6,72	13,04	36,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
343/19	Сосиски отварные с помидорным соусом	100	6,15	12,92	3,89	148,4	0,01	0,00	1,2	0,54	0,00	0,00	22,92	36,24	13,18	1,03	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной	100	2,89	5,06	19,99	79	0,14	0,1	12,36	16,26	0,07	729,73	15,51	65,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,81
82/14	Кисель «С витамин»	200	0,50	0,50	10,92	118,52	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,1	0,00	0,20	0,1	0,00	0,00	4,8
19	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,5	170,36	0,06	0,15	0,00	0,50	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак																			
		555	14,69	21,36	64,26	643,74	0,28	0,25	31,14	65,64	8,62	794,95	111,65	237,4	63,17	3,71	61,38	3,44	95,6
Обед																			
67	Вяленая колбаса	60	0,84	0,59	4,37	75,06	0,03	0,02	2,21	126,0	0,00	118,59	16,01	29,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с морковью и зеленью	200/1	2,18	2,38	14,03	94,64	0,08	0,04	5,90	981,13	0,00	313,41	16,53	47,62	18,20	0,77	73,67	0,21	22,58
301	Квиноа вареная с соусом	100	8,98	12,45	8,79	134,83	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
1/199	Пюре из бобовых с маслом	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,67	0,00	257,29	76,48	209,26	68,51	4,34	56,07	8,35	19,21
1008	Нашпик мясной	200	0,13	0,22	24,31	67,84	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,96	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
19	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,06	0,00	0,50	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
19	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	86,6	0,09	0,24	0,12	0,50	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,30
	Итого за Обед	771	29,98	28,65	110,14	792,76	0,64	0,53	12,36	306,1	0,35	166,79	174,09	419,28	127,33	7,84	221,88	24,6	167,61
Итого за день																			
		1326	44,67	50,01	174,40	1436,50	0,92	0,78	43,49	171,75	8,97	961,7	129,6	749,68	190,5	11,55	283,26	28,04	217,41

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьная

№ рецеп.	Прямое 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																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,90	3,68	36,24	0,01	0,02	8,82	120,82	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
234	Котлеты рыбные с соусом	100	5,41	3,98	12,32	167,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,33	81,2	22,3	0,69	65,21	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с мясом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	16,78	0,07	633,24	40,96	64,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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
19	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,5	170,36	0,06	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25	
Итого за Завтрак																			
		555	13,13	11,15	76,24	311,15	0,29	0,34	20,4	221,92	5,83	964,68	110,64	222,2	70,85	3,39	163,8	13,18	262,05
Обед																			
19	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,38	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
82	Борщ из свежей капусты с растительным маслом, зеленью	200/5/1	1,8	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	38,33	1,73	17,38
355/79	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,56	69,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,16
502/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,09	36,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	326,53	16,66	187,03	24,43	4,2	37,27	3,63	14,67
349	Компот из смеси сухофруктов «С витамином»	200	0,66	0,09	32,01	132,5	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
19	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,50	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
19	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	86,6	0,09	0,24	0,12	0,50	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,30
Итого за Обед																			
		779	27,18	33,26	162,33	1071,90	0,62	0,57	9,36	270,65	0,43	593,7	166,03	30	182,5	8,09	106,24	17,13	58,64
Итого за день																			
		1334	40,31	44,41	238,57	1583,14	0,91	0,91	29,76	492,61	6,26	1558,38	176,67	352,22	12,48	269,84	30,31	320,69	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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 (термич.) с сахаром	60	0,75	0,00	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1162	0,00	119,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,68	0,06	31,68
265	Пюре с маслом	200	11	21,13	36,60	383,25	0,38	0,12	3,08	240,1	0,00	99,57	20,74	213,13	32,61	3,17	108,78	0,04	48,4
377	Чай с лимонной	200/3,5	0,13	0,02	19,2	97	0,00	0,01	0,56	1,38	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,28	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	3,8	
Итого за завтрак		504	15,12	21,61	78,53	629,92	0,45	0,29	6,5	283,4	0,47	277,28	58,24	278,69	64,29	3,8	112,93	2,52	91,24
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	36,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
101	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	19,58	3,62	12,62	110,45	0,08	0,05	5,92	161,2	2,05	356,18	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
378/79	Тфтели тушенные в соусе	110	12,5	12,4	12,54	215,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	30,57	8,42	1,14	56,32	0,02	19,24
203/20	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,88	49,22	7,82	0,88	54,72	0,04	14,48
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,8	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	90,3	6,13	3,84	3,15	0,64	3,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	3,8	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,8	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		806	45,38	27,4	116,28	831,56	0,51	0,49	14,5	303,58	2,49	891,04	120,89	236,38	73,14	6,06	160,88	13,07	174,43
Итого за день		1310	60,5	49,01	194,81	1461,48	0,96	0,78	21	607,0	2,96	968,32	179,13	515,04	137,43	9,86	273,8	15,59	265,67

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
181	Каша молочная манная	200/5	5,55	9,75	38,5	264,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,99	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,58	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	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	3,8	
Итого за завтрак		505	18,92	22,79	91,77	654,2	0,21	0,49	1,15	67,02	0,42	409,68	349,21	364,71	61,55	2,46	53,36	8	58,79
Обед																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,43	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	89,46	3,66	13,93
88/АК	Биточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,8	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		776	28,18	32,67	111,51	863,32	0,81	0,69	15,41	435,93	0,36	1318,52	202,18	439,7	136,43	8,68	176,09	23,96	70,97
Итого за день		1281	47,1	55,46	203,28	1517,52	1,02	1,08	16,56	502,94	0,78	1728,2	551,4	804,41	199,98	11,14	229,41	31,96	129,76

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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																					
171	Мюли сближенные	60	1,94	4,31	5,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00		
358	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,35	0,24	0,00	1,39	80,04	0,03	40,18	10,85	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46		
171	Каша пшеница рассычатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,26	212,93	0,16	0,02	0,00	14,96	0,08	104,33	19,84	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,81		
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	69	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	26,36	4,66	7,18	3,63	0,76	0,00	0,00	0,00		
171	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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 18,29 22,37 81,26 650,22 0,47 0,25 5,58 94,9 0,32 202,24 75,99 237,54 69,41 4,26 75,12 4,55 39,87																					
Обед																					
43	Салат из белоочечной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,88	0,00	129,1	24,79	16,7	8,03	0,32	36,74	4,14	3,42		
103	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200/1	2,18	2,58	14,03	94,54	0,00	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,38	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,56		
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,00	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,88	39,82	0,75	118,2	5,74	294,55		
312	Пюре картофельное с мясом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,36	84,42	28,89	1,07	65,23	0,75	37,94		
83/Акт	Компот из яблок + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,94	1,5	103,34	13,98	16,85	3,5	0,45	0,11	0,88	30,87		
171	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
171	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	1,96	0,00	12,36	5,8		
Итого за Обед																					
791 22,77 15,78 111,04 706,4 0,4 0,68 28,73 665,1 12,12 561,07 634,03 98129,83 5,37 290,23 38,68 504,06																					
Итого за день																					
1341 41,05 38,75 202,3 1356,62 0,87 0,91 34,31 760 12,36 783,32 610,81 660,6 195,24 9,63 265,34 33,73 544,83																					

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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																					
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,26	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28		
83/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	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		
171	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак																					
540 13,2 8,71 114,7 600,64 0,15 0,33 17,34 30,94 8,81 429,30 219,43 246,35 46,73 3,38 49,28 4,92 57,47																					
Обед																					
21	Салат из соевых огуцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,8	0,34	0,24	0,04	2,46		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) и зеленым на бульоне	200/1	4,08	4,47	14,33	149,34	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52		
243/75	Соуски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	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		
125	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,5	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		
171	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
171	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	1,96	0,00	12,36	5,8		
Итого за Обед																					
791 20,96 27,03 110,81 628,07 0,41 0,6 19,72 190,88 0,51 275,54 170,14 351,48 105,98 6,17 134,63 17,22 80,49																					
Итого за день																					
1331 34,16 35,74 225,51 1428,71 0,56 0,93 37,06 221,82 9,32 704,94 369,56 697,84 154,74 9,55 183,91 22,14 137,96																					

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,81	5	55,88	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	186,39	0,24	0,08	1,38	80,54	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,55	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из кураги + с витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	89,96	0,00	285,03	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
Итого за Завтрак		540	19,8	24,05	96,22	696,25	0,51	0,34	4,21	165,04	0,19	716,03	123,97	335,38	166,44	7,11	134,85	6,49	47,41
Обед																			
Акт	Салат Стелной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,00	12,73
	Рассольник Ленинградский на квашеном бульоне со сметаной	200/5	2,12	3,98	13,67	101,92	0,07	0,06	5,72	264,72	0,00	325,69	21,36	63,44	21,72	0,79	3,68	2,2	25,17
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,54	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
Акт	Напиток фруктовый	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,56	1,6	3	12,25
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,96	0,00	15,46	7,25
Итого за Обед		790	24,59	20,37	117,38	829,78	0,41	0,78	28,96	919,12	0,56	307,31	130,01	365,69	108,35	5,93	85,45	28,38	237,57
Итого за день		1300	44,39	44,42	215,61	1528,03	0,92	1,12	33,17	1084,14	0,74	1023,3	253,98	701,07	274,79	13,04	220,3	34,85	284,98