

ерждаю:

ектор ООО «КЦ «Самарский»



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

*С. Ваканка*  
*И.А.*

« 02 » 10 2023 год.

Родительский комитет

*Низмутина*

« 02 » 10 2023 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся  
школьников  
общеобразовательных учреждений  
Красноармейского района  
Самарской области**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

Прием-пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5	55,68	0,01	0,02	2,28	0,88	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03	
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	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,84	243,75	0,22	0,12	0,60	14,36	0,07	226,52	16,86	157,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,09	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
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>на Завтрак</b>	544	18,95	24,01	84,21	673,81	0,5	0,32	4,22	96,47	0,54	456,32	101,28	317,81	152,34	7,27	134,85	6,5	48,77	
<b>Обед</b>																			
Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	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	
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	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93	
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	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	
Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	
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	
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
<b>на Обед</b>	726	25,68	20,91	110,31	745,97	0,21	0,46	18,49	436,11	0,33	530,47	162,11	283,98	84,71	3,97	169,3	20,39	165,39	
<b>на день</b>	1270	44,63	44,92	194,52	1419,78	0,71	0,78	22,71	534,58	0,87	986,79	263,39	601,79	237,05	11,24	304,15	26,89	214,16	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>завтрак</b>																			
Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,58	16,21	29,04	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	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	
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	1,78	26,22	
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	
<b>за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,78</b>	<b>19,25</b>	<b>72,58</b>	<b>561,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>1,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,83</b>	<b>521,22</b>	<b>285,69</b>	<b>433,13</b>	<b>100,58</b>	<b>4,19</b>	<b>65,2</b>	<b>33,36</b>	<b>100,21</b>	
<b>д</b>																			
Салат винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,42	4,22	13,29	118,64	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65	
Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24	
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	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,98	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	
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	
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
<b>за Обед</b>	<b>771</b>	<b>24,78</b>	<b>28,76</b>	<b>106,08</b>	<b>759</b>	<b>0,25</b>	<b>0,47</b>	<b>10,02</b>	<b>323,71</b>	<b>0,43</b>	<b>672,94</b>	<b>132,63</b>	<b>242,35</b>	<b>63,15</b>	<b>4,85</b>	<b>185,19</b>	<b>16,24</b>	<b>155,54</b>	
<b>за день</b>	<b>1276</b>	<b>47,56</b>	<b>48,01</b>	<b>178,66</b>	<b>1320,04</b>	<b>0,52</b>	<b>1,12</b>	<b>11,06</b>	<b>457,28</b>	<b>3,26</b>	<b>1194,16</b>	<b>418,32</b>	<b>675,48</b>	<b>163,73</b>	<b>9,04</b>	<b>250,35</b>	<b>49,6</b>	<b>255,75</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42	
Котлеты рыбные с соусом	100	5,41	3,98	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44	
Пюре картофельное с сливочн	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,35	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,55	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
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	0,55	1,6	3	12,25	
<b>Завтрак</b>	555	13,13	11,15	76,24	511,15	0,29	0,34	20,4	221,95	5,63	964,86	110,64	222,2	70,85	3,39	183,8	13,18	282,05	
Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	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	
Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,86	73,61	1,59	18,09	
Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	10,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31	
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	527,26	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	
Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
<b>Обед</b>	776	27,17	30,74	122,02	885,97	0,76	0,55	13,9	350,78	1,85	103,61	184,6	430,23	124,08	8,17	168,41	23,14	100,81	
<b>За день</b>	1331	40,3	41,89	198,26	1397,12	1,05	0,89	34,3	572,73	7,48	2088,4	295,24	652,43	194,93	11,56	332,21	36,32	362,86	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	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
Сосиски 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	96,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,68	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,69	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
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>За Завтрак</b>	540	15,11	21,4	81,97	586,69	0,14	0,13	19,46	925,16	0,56	190,35	107,25	189,82	47	2,99	93,41	1,93	54,22
<b>Обед</b>																		
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	0,09	12,73
Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
Котлеты "Московские"	100	15,49	11,55	8,69	167	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
Калуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0,00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43
Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
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
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>За Обед</b>	771	26,77	24,4	91,72	682,7	0,48	0,53	45,78	535,45	0,36	1044,2	164,28	280,95	86,11	5,2	209,32	27,3	68,31
<b>За день</b>	1311	41,88	45,8	173,69	1269,39	0,62	0,66	65,24	1460,6	0,92	1234,56	271,53	470,77	133,11	8,19	302,73	29,23	122,53

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>трак</b>																		
Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	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
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	160,56	42,36	1,87	43,02	7,53	177,28
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
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,54</b>	<b>15,23</b>	<b>66,6</b>	<b>534,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>16,69</b>	<b>437,8</b>	<b>0,15</b>	<b>704,55</b>	<b>85,4</b>	<b>222,43</b>	<b>62,19</b>	<b>3,6</b>	<b>44,63</b>	<b>10,53</b>	<b>189,54</b>
<b>д</b>																		
Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	1,6	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	39,33	1,73	17,38
Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
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
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
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>за Обед</b>	<b>776</b>	<b>24,03</b>	<b>29,81</b>	<b>118,75</b>	<b>846,97</b>	<b>0,6</b>	<b>0,62</b>	<b>24,69</b>	<b>328,62</b>	<b>0,43</b>	<b>1069,65</b>	<b>163,2</b>	<b>415,79</b>	<b>199,42</b>	<b>9,04</b>	<b>170,8</b>	<b>17,16</b>	<b>60,48</b>
<b>за день</b>	<b>1281</b>	<b>42,57</b>	<b>45,04</b>	<b>185,35</b>	<b>1381,01</b>	<b>0,82</b>	<b>0,93</b>	<b>41,28</b>	<b>766,42</b>	<b>0,58</b>	<b>1774,2</b>	<b>248,6</b>	<b>638,22</b>	<b>261,61</b>	<b>12,64</b>	<b>215,43</b>	<b>27,69</b>	<b>250,02</b>

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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
Котлеты 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
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	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
Компот из кураги. + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,56	89,98	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
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>за Завтрак</b>	540	16,06	18,09	98,14	676,54	0,34	0,25	6,88	164,17	0,19	549,04	117,36	291,87	61,07	3,74	79,57	19,11	33,83
<b>Обед</b>																		
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью.	15/200/1	19,58	5,62	12,62	110,45	0,08	0,05	5,92	161,2	2,05	358,19	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
Сосиски 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
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	49,22	7,82	0,96	54,72	0,04	14,46
Компот из свежих яблок + С витамин	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
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
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>за Обед</b>	726	36,27	23,64	98,14	690,52	0,24	0,4	9,07	180,26	2,46	609,01	111,1	285,14	64,95	5,06	102,05	11,52	151,1
<b>за день</b>	1266	52,33	41,73	196,28	1370,06	0,58	0,65	15,95	344,43	2,65	1158,05	228,46	577,01	126,02	8,8	181,62	30,63	184,93

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
Бутерброд с маслом, сыром	60	6,96	9,96	17,8	168,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	108,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21	
Суп молочный с вермишелью	200/5	4,48	4,09	17,37	124,55	0,07	0,15	0,85	21,9	0,03	152,08	139,48	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,28	0,00	163,81	111,83	108,79	30,87	1,11	7,92	1,76	17,6	
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,85	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>	<b>505</b>	<b>17,85</b>	<b>17,13</b>	<b>70,64</b>	<b>514,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,51</b>	<b>1,28</b>	<b>62,22</b>	<b>0,38</b>	<b>405,78</b>	<b>373,23</b>	<b>377,86</b>	<b>62,94</b>	<b>2,52</b>	<b>55,34</b>	<b>6,42</b>	<b>57,66</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат из соевых огурцов 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	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46	
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	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93	
Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17	
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	
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	
Хлеб ржано 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>746</b>	<b>23,48</b>	<b>26,57</b>	<b>88,17</b>	<b>720,74</b>	<b>0,33</b>	<b>0,67</b>	<b>156,57</b>	<b>282,8</b>	<b>0,44</b>	<b>1172,04</b>	<b>136,85</b>	<b>307,27</b>	<b>91,83</b>	<b>5,23</b>	<b>121,63</b>	<b>25,97</b>	<b>204,16</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1251</b>	<b>41,33</b>	<b>43,7</b>	<b>158,81</b>	<b>1234,94</b>	<b>0,55</b>	<b>1,18</b>	<b>157,85</b>	<b>345,02</b>	<b>0,82</b>	<b>1577,82</b>	<b>510,08</b>	<b>685,25</b>	<b>154,77</b>	<b>7,75</b>	<b>176,97</b>	<b>34,39</b>	<b>261,82</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
																			4
Завтрак																			
Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,06	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	106,88	5,66	139,76	
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	
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	
Завтрак	504	21,07	10,95	77,34	552	0,16	0,26	6,21	415,04	0,47	356,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6	
Обед																			
Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	110,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58	
Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,38	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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	
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	
Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Обед	771	23,77	29,85	124,92	879,63	0,66	0,6	9,82	376,67	1,93	899,98	110,51	419,03	183,54	8,51	171,54	15,82	105,58	
Обед за день	1275	44,84	40,8	202,26	1431,63	0,81	0,86	16,03	791,74	2,4	1258,7	179,29	638,75	254,24	11,46	284,58	23,95	288,18	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний

Категория: Школьники

Прием пищи: наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,28	0,00	0,00	0,00
Зелеканка рисовая с творогом и с молоком стуженным	180/30	10,37	8,01	58,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,28	36,5	1,04	46,56	2,88	38,28
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
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,38	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>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>15,39</b>	<b>149,54</b>	<b>813,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>13,34</b>	<b>27,94</b>	<b>8,81</b>	<b>198,64</b>	<b>222,77</b>	<b>290,79</b>	<b>52,92</b>	<b>2,73</b>	<b>47,52</b>	<b>4,88</b>	<b>50,43</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,81	55,36	0,07	0,00	4,68	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,06	334,88	23,33	55,38	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	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
Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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
Напиток фруктовый	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,88	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
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	0,55	1,6	3	12,25
Хлеб ржано 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	1,95	0,00	15,45	7,25
<b>Итого за Обед</b>	<b>811</b>	<b>24,82</b>	<b>20,04</b>	<b>118,55</b>	<b>836,01</b>	<b>0,48</b>	<b>0,78</b>	<b>32,58</b>	<b>591,6</b>	<b>10,73</b>	<b>1463,9</b>	<b>169,51</b>	<b>441,7</b>	<b>133,36</b>	<b>6,18</b>	<b>219,42</b>	<b>29,62</b>	<b>478,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1311</b>	<b>42,12</b>	<b>35,43</b>	<b>268,09</b>	<b>1649,93</b>	<b>0,66</b>	<b>1,09</b>	<b>45,92</b>	<b>619,54</b>	<b>19,54</b>	<b>662,54</b>	<b>392,28</b>	<b>732,49</b>	<b>186,28</b>	<b>8,91</b>	<b>266,94</b>	<b>34,28</b>	<b>529,33</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,86	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
Птица тушенная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
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
Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,16	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,06</b>	<b>13,88</b>	<b>85,31</b>	<b>599,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>10,59</b>	<b>166,42</b>	<b>0,23</b>	<b>439,56</b>	<b>93,84</b>	<b>284,12</b>	<b>77,73</b>	<b>4,02</b>	<b>131,17</b>	<b>16,53</b>	<b>182,5</b>
<b>Обед</b>																		
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	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
Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	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
Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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
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
Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>	<b>771</b>	<b>25,72</b>	<b>39,71</b>	<b>119,7</b>	<b>966,17</b>	<b>0,47</b>	<b>0,48</b>	<b>8,31</b>	<b>253,5</b>	<b>0,36</b>	<b>609,41</b>	<b>158,82</b>	<b>245,79</b>	<b>65,53</b>	<b>5,1</b>	<b>170,37</b>	<b>14,08</b>	<b>56,95</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1326</b>	<b>45,78</b>	<b>53,59</b>	<b>205,01</b>	<b>1565,46</b>	<b>0,77</b>	<b>0,77</b>	<b>18,9</b>	<b>419,92</b>	<b>0,59</b>	<b>1049,0</b>	<b>252,66</b>	<b>529,91</b>	<b>143,26</b>	<b>9,12</b>	<b>301,54</b>	<b>30,61</b>	<b>239,45</b>