Утверждаю:

Директор ООО «ККДП »

_____ /П.В.Воробьев /

« 05 » октября 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Шентала

_____ / Нурдинов А.Р

«_5_»_____10_____**20**26 **год.**

Родительский комитет Ахметбаева А.

«_5_»_____10_____**20**26 **год.**

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Шенталинский район

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101	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 пшенная 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	4,6	13,6	106	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	101	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		555	21,26	21,75	91,77	667,79	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
Обед																			
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
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
291	Плов из птицы пр	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	25,01	114	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	74	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	67	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	26,77	26,86	115,86	924,19	0,22	0,46	13,12	469,48	0,33	820,17	147,87	295	89,79	4,29	183,45	18,72	169,55
Итого за день		1421	48,03	48,61	207,63	1591,98	0,57	1,02	14,22	541,55	0,84	1290,52	567,14	716,7	182,53	7,48	239,03	30,82	245,41

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	107	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
270	Котлеты из птицы "Московские" с	100	6,98	9,8	7,25	121	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/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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	74	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	22,25	20,28	89,55	563,25	0,41	0,26	1,38	97,08	0,2	232,23	43,17	226,91	94,94	4,98	95,38	4,82	32,07
Обед																			
ТТК 4	Салат Светофор	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0.00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	3,57	4,89	12,11	113,28	0,06	0,04	5,92	161,13	0.00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	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
202/309	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	115	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	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	28,51	29,13	123,69	855,62	0,3	0,51	17,14	426,8	0,41	829,7	109,64	303,44	76,79	5,42	169,28	19,46	217,83
Итого за день		1461	50,76	49,41	213,24	1418,87	0,71	0,77	18,52	523,88	0,61	1061,9	152,81	530,35	171,73	10,4	264,66	24,28	249,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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	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
259	Жаркое из птицы	250	12,74	12,58	34,56	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
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	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	23,46	22,29	89,28	645,29	0,23	0,29	32,35	63,53	8,52	1165,65	108,73	234,86	67,1	3,49	77,41	10,39	195,51
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	1,83	9,63	11,74	101,42	0,04	0,04	9,46	204,52	0.00	281,92	60,7	47,36	22,2	1,02	49,05	2,15	21,5
268/АК	Биточки из птицы с соусом	100	9,66	6,33	10,1	144	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
198	Пюре из бобовых с м/раст.	180	10,1	6,49	33,4	122,76	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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	74	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	67	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	28,45	28	123,46	722,28	0,89	0,62	14,39	1507,54	0,36	1437,38	239,4	495,77	168,11	9,82	149,8	23,75	102,69
Итого за день		1486	51,91	50,29	212,74	1367,57	1,12	0,91	46,74	1571,07	8,88	2603,03	348,13	730,63	235,21	13,31	227,21	34,14	298,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	1,32	4,43	15,82	99,42	0,03	0,1	0.00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	14,49	13,3	49,89	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	58	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	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	22,27	20,34	89,84	619,16	0,32	0,27	0,58	40,5	0,23	292,75	228,87	259,91	79,68	3,7	46,4	14,83	42,62
Обед																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
116/АК	Томатный суп харчо с курицей и	15/250/1	6,26	7,68	18,51	272,98	0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнели куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	151	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
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
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	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	74	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	67	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	29,21	29,92	119,26	929,81	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,7	129,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93
Итого за день		1456	51,48	50,26	209,1	1548,97	0,69	0,81	21,4	85,62	0,65	1374,4	358,32	563,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,57	5,25	4,31	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0.00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52
295	Шницель из птицы с соусом	100	9,12	8,77	10,8	138	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	7,42	39,68	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	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	74	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		610	22,62	22	90,19	616,7	0,19	0,24	146,51	197,81	0,18	379,35	98,92	186,49	57,05	2,6	185,22	13,54	117,62
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками/	100	2,19	5,38	19,65	85,49	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	64,65	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/250/1	6,65	7,03	11,8	138,06	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		901	26,41	26,88	134	834,87	0,4	0,52	13,74	379,88	2,8	902,32	218,05	418,24	91,16	5,69	192,35	28,86	187,59
Итого за день		1511	49,03	48,9	225	1451,57	0,59	0,76	160,25	577,69	2,98	1281,6	316,97	604,73	148,21	8,29	377,57	42,4	305,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	6,54	80	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	14,49	13,3	49,89	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	58	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	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	22,1	21,29	80,56	599,74	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
Обед																			
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
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	5,05	5,69	7,9	162,35	0,17	0,06	5,3	201,19	0.00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	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
202/309	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	115	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	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	31,22	31,42	128,62	944,29	0,37	0,5	11,32	277,92	0,41	1082,1	135,93	350,77	93,12	6,77	185,96	22,06	208,06
Итого за день		1441	53,32	52,71	209,18	1544,03	0,76	0,67	12,6	305,22	0,48	1345,7	374,6	654,23	191,58	11,63	231,4	35,05	243,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
270	Котлеты из птицы "Московские" с	100	6,98	9,8	7,25	121	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
304	Рис отварной с м/сливочным.	180	8,82	7,42	39,68	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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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		614	19,26	22,66	79,35	584,58	0,31	0,21	3,37	96,53	0,54	215,15	51,72	196,53	48	3,18	77,37	2,6	50,51
Обед																			
ТТК 4	Салат Светофор.	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0.00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
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			
Акт	Капуста тушенная с курицей	250	15,62	15,29	24,43	356,97	0,08	0,13	33,34	105,8	0.00	569,06	97,5	145,44	38,98	1,85	86,33	22,33	141,65
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	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	74	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	67	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		871	27,41	31,78	112,91	887,86	0,27	0,49	45,96	321,88	0,33	794,36	171,97	312,9	87,5	5,08	123,98	33,49	166,08
Итого за день		1485	46,67	54,44	192,26	1472,44	0,58	0,7	49,33	418,41	0,87	1009,5	223,69	509,43	135,5	8,26	201,35	36,09	216,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон: Осенне-зимний**

Неделя: 2 **Категория: дети старше 12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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	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
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
202/309	Макаронные изделия отварные с 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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	101	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		620	19,98	20,48	105,57	686,94	0,27	0,2	4,43	58,04	0,21	412,11	106,62	186,44	36,81	3,21	92,66	3,49	38,57
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	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
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	5,37	3,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0.00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	170	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	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	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	29,79	32,14	120,02	862,86	0,36	0,6	155,11	851,74	10,51	1478,45	155,26	384,55	121,75	4,78	228,34	23,81	477,64
Итого за день		1511	49,77	52,62	225,59	1549,8	0,63	0,8	159,54	909,78	10,72	1890,56	261,88	570,99	158,56	7,99	321	27,3	516,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9 **Сезон: Осенне-зимний**

Неделя: 2 **Категория: дети старше 12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	107	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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,42	13,63	40,78	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	19,2	17,86	84,15	550,62	0,23	0,17	1,36	14,17	0,07	212,79	215,57	182,02	47,73	2,52	36,12	0,5	10,96
Обед																			
35	Салат картофельный	100	1,82	5,37	13,71	115,82	0,08	0,05	7,4	1,51	0.00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	5,63	9,48	8,2	196,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
268/759	Шницель из птицы с соусом	100	6,94	8,59	10,73	138	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
198	Пюре из бобовых с м/раст.	180	10,1	6,49	33,4	122,76	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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	74	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	67	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	30,1	31,3	120,97	829,11	0,95	0,6	34,79	159,1	0,36	1465,3	215,69	508,36	160,71	9,82	101,98	21,81	76,05
Итого за день		1446	49,3	49,16	205,12	1379,73	1,18	0,77	36,15	173,27	0,43	1678,1	431,26	690,38	208,44	12,34	138,1	22,31	87,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (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	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
268	Котлеты из птицы с соусом	100	5,83	5,34	12,73	136	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/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
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	74	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		610	21,67	20,42	95,92	609,25	0,43	0,27	18,27	105,78	8,6	442,39	88,79	229,3	99,16	6,23	97,14	5,08	43,91
Обед																			
70	Огурец порционно	100	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0.00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3			
101	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	3,56	3,88	15,96	94,86	0,08	0,06	7,3	201,4	0.00	395,11	17,58	56,42	23	0,81	39,35	0,26	30,38
289	Рагу овощное из птицы	250	19,5	23,65	45,19	436,54	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		861	28,85	29	115,74	797,26	0,32	0,54	21,51	654,8	0,33	1190,3	140,67	305,15	91,58	4,59	83,34	18,86	219,37
Итого за день		1471	50,52	49,42	211,66	1406,51	0,75	0,81	39,78	760,58	8,93	1632,7	229,46	534,45	190,74	10,82	180,48	23,94	263,28