

Утверждаю:

Директор ООО «ЗДН ЗДОРОВ и СЫТ»

К. Ю. Соскова /

« 08 » октября 2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ им. В. В. Бреммера

с. Никольское, 1 Арсенов Ю.

« 09 » октября 2025 год.

Родительский комитет

Тимошук Александр А.

« 09 » октября 2025 год.

# Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся из многодетных семей 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многолетние

День: 1  
Неделя: 1

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |        |       |        |   |  |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|------|--------|-------|--------|---|--|
|                  |                                                  |                 | (г)              |       |       |         |                                           | B1            | B2    | C      | A    | D      | K      | Ca     | P                         | Mg   | Fe     | I     | Se     | F |  |
|                  |                                                  |                 | Б                | Ж     | У     | Y       |                                           |               |       |        |      |        |        |        |                           |      |        |       |        |   |  |
| 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              | 4,65             | 6,18  | 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 пшениная с маслом сливочным | 250/5           | 10,29            | 10,5  | 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    |   |  |
| Итого за Завтрак |                                                  | 555             | 22,3             | 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  |   |  |
| 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   |   |  |
| 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   |   |  |
| Итого за Обед    |                                                  | 876             | 31,3             | 28,4  | 121,8 | 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 |   |  |
| Итого за день    |                                                  | 1431            | 53,6             | 46,8  | 217,6 | 1610,53 | 0,59                                      | 1,04          | 12,29 | 377,15 | 0,84 | 1380,7 | 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.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многолетние

| Неделя: 1          |                                        |              |                  |       |        |         |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |
|--------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |   |
|                    |                                        |              | Б                | Ж     | У      | (г)     |                                | 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            |                                        |              |                  |       |        |         |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |
|                    | Печенье                                | 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   |   |
| 290/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 |   |
| 303/АК             | 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   |   |
| Итого за Завтрак = |                                        | 570          | 22,50            | 20,97 | 88,3   | 680,00  | 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  |   |
| 202/309            | 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  | 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

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | 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    |        |
| 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<br>зеленью и маслом растительным | 100             | 1,37             | 5,08  | 8,44   | 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   |
| 233              | Рыба запеченная под молочным<br>соусом                           | 100             | 9,75             | 9,21  | 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 |
| 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  |
| 377              | Чай с лимоном                                                    | 200/3,5         | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35  | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                                   | 30              | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                                                  | 614             | 22,50            | 19,03 | 91,63  | 621,72                                    | 0,14          | 0,24 | 15,89 | 44,05  | 10,65 | 561,51                    | 141,7  | 290,43 | 79,42  | 2,72 | 245,64 | 18,44 | 419,78 |
| Обед             |                                                                  |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт              | Салат Стелной                                                    | 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,<br>зеленью                        | 250/1           | 4,33             | 5,95  | 19,75  | 173,1                                     | 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  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                                            | 250             | 15,3             | 15,6  | 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 |
| 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    |                                                                  | 861             | 27,00            | 27,60 | 123,14 | 816,00                                    | 0,36          | 0,58 | 23,33 | 924,8  | 0,33  | 538,87                    | 132,43 | 338,41 | 112,84 | 5,38 | 155,16 | 18,95 | 229,9  |
| Итого за день    |                                                                  | 1475            | 49,50            | 46,63 | 214,77 | 1437,72                                   | 0,5           | 0,82 | 39,22 | 968,85 | 10,98 | 1100,33                   | 274,13 | 628,84 | 192,26 | 8,1  | 400,8  | 37,39 | 649,68 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>реп.        |                                     |  | Прием пищи, наименование блюда |       | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |    |    |    |  |
|------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|-------|------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|----|----|----|--|
|                  |                                     |  |                                |       | Масса<br>порции  | (г)    |         |                                      | B1            | B2    | C     | A    | D      | K                         | 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 |  |
| 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   |    |    |    |  |
| 243/758          | Сосиски отварные с томатным соусом  |  | 100                            | 6,15  | 7,46             | 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   |    |    |    |  |
| 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  |    |    |    |  |
| 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 |                                     |  | 610                            | 20,35 | 20,65            | 78,63  | 598,18  | 0,12                                 | 0,12          | 18,09 | 28,04 | 8,56 | 315,76 | 101,86                    | 164,53 | 33,26  | 4,35  | 57,44  | 2,1   | 33,65  |    |    |    |  |
| Обед             |                                     |  |                                |       |                  |        |         |                                      |               |       |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |    |    |    |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги |  | 100                            | 1,5   | 5,88             | 14,52  | 64,08   | 0,04                                 | 0,05          | 2,86  | 134,0 | 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             | 4,68   | 110,53  | 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   |    |    |    |  |
| Итого за Обед    |                                     |  | 916                            | 29,35 | 30,56            | 133,36 | 799,63  | 0,35                                 | 0,59          | 9,96  | 197,7 | 0,41 | 763,87 | 152,08                    | 394,55 | 154,33 | 6,66  | 115,91 | 21,56 | 216,62 |    |    |    |  |
| Итого за день    |                                     |  | 1526                           | 49,70 | 51,21            | 211,99 | 1397,81 | 0,47                                 | 0,71          | 28,05 | 225,7 | 8,97 | 1079,6 | 253,94                    | 559,08 | 187,59 | 11,01 | 173,35 | 23,66 | 250,27 |    |    |    |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
|                  |                                                       |                 | (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          |                                                       |                 |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 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            | 17,3  | 25,29  | 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 |  |  |
| 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                                        | 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             | 19,68            | 22,90 | 88,76  | 679,84                               | 0,25          | 0,32 | 17,71 | 100,49 | 0,12 | 1176,61                   | 86,27  | 240,19 | 71,71  | 3,45  | 77,41  | 9,99  | 190,71 |  |  |
| 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             | 5,86  | 11,25  | 113,98                               | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |  |
| 268/758          | 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  |  |  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст                              | 180             | 12,16            | 5,49  | 34,36  | 232,68                               | 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            | 31,84 | 124,66 | 816,00                               | 0,87          | 0,56 | 17,1  | 425,83 | 0,36 | 1044,91                   | 213,47 | 474,60 | 391,39 | 38,94 | 138,17 | 24,62 | 73,25  |  |  |
| Итого за день    |                                                       | 1446            | 51,10            | 54,74 | 213,42 | 1495,84                              | 1,12          | 0,88 | 34,81 | 526,32 | 0,48 | 2221,52                   | 299,74 | 700,58 | 211,09 | 12,87 | 215,58 | 34,61 | 263,96 |  |  |



| №<br>ре-<br>ц. |  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |   |   |
|----------------|--|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---|---|
|                |  |                                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | B1            | B2   | C     | A     | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |   |   |
|                |  |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        | 4 | 5 |
| 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           | 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  |        |       |        |   |   |
|                |  | Итого за Завтрак                                | 550          | 18,00                | 20,15 | 76,60  | 679,50                         | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3  | 0,07 | 263,67                    | 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   |   |   |
| 88             |  | Щи из св. капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1      | 3,63                 | 9,48  | 8,2    | 96,53                          | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57  |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |       |        |   |   |
| 290/АК         |  | Птица тушенная 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                                   | 896          | 27,00                | 28,85 | 128,25 | 825,05                         | 0,22          | 0,46 | 31,4  | 77,8  | 0,41 | 658,83                    | 129,7  | 319,83 | 92,28  | 5,19  | 92,82  | 19,56 | 190,62 |   |   |
|                |  | Итого за день                                   | 1446         | 45,00                | 49,00 | 204,85 | 1504,55                        | 0,61          | 0,63 | 32,68 | 105,1 | 0,48 | 922,43                    | 368,37 | 623,29 | 190,74 | 10,05 | 138,26 | 32,55 | 225,77 |   |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                | Масса порции     |       |       |                                      | 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 белокачанной 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   |
| 207              | Макароны, запеченные с сыром                   | 210              | 17    | 16    | 26,1                                 | 298,64        | 0,13 | 0,00 | 0,1   | 0,05   |                           | 0,00    | 83,82  | 102,86 | 15,72  | 1,36 |        |       |        |
| 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 | 88,80                                | 640,03        | 0,18 | 0,13 | 4,34  | 192,56 | 0,12                      | 101,27  | 155,29 | 149,33 | 30,83  | 2,15 | 2,28   | 3,76  | 16,43  |
| Обед             |                                                |                  |       |       |                                      |               |      |      |       |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 75               | Икра свекольная                                | 100              | 2,37  | 0,1   | 22,87                                | 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 сметаной и зеленью | 250/5/1          | 1,23  | 9,04  | 12,25                                | 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        | 0,05 | 0,04 | 2,13  | 2,03   | 0,02                      | 123,09  | 19,01  | 77,49  | 34,35  | 0,83 | 37,84  | 8,03  | 48,94  |
| 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                                | 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              | 25,00 | 27,60 | 133,50                               | 816,00        | 0,5  | 0,59 | 30,09 | 224,61 | 0,42                      | 316,44  | 175,4  | 340,74 | 101,6  | 5,91 | 175,7  | 14,71 | 102,42 |
| Итого за день    |                                                | 1446             | 46,01 | 49,18 | 222,30                               | 1456,03       | 0,68 | 0,72 | 34,43 | 417,17 | 0,54                      | 1417,73 | 330,69 | 490,07 | 132,43 | 8,06 | 177,98 | 18,47 | 118,85 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        |         | Энергетическая<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      | г       |                                      |               |       |         |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| 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  | 134,06  | 0,00 | 169,29  | 20,84                     | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |   |  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                  | 250             | 15,3                    | 15,6  | 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                         | 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 |                                        | 580             | 22,50                   | 23,00 | 76,60  | 570,35  | 0,22                                 | 0,3           | 15,25 | 571,86  | 0,09 | 855,24  | 73,64                     | 223,14 | 75,34  | 3,47  | 46,79  | 9,39  | 215,44 |   |  |  |
| 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  |   |  |  |
| 108/109          | Суп картофельный с клецками и 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 соусом | 100             | 9,28                    | 9,38  | 11,37  | 179,4   | 0,09                                 | 0,00          | 2,51  | 0,18    |      | 0,00    | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59  |        |       |        |   |  |  |
| 303/Ак           | 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   |   |  |  |
| 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             | 29,59                   | 32,20 | 130,69 | 874,53  | 0,42                                 | 0,52          | 11,08 | 458,06  | 0,58 | 975     | 140,24                    | 361,89 | 161,64 | 6,75  | 159,52 | 15,35 | 60     |   |  |  |
| Итого за день    |                                        | 1470            | 52,09                   | 55,20 | 207,29 | 1444,88 | 0,64                                 | 0,82          | 26,33 | 1029,91 | 0,67 | 1830,24 | 213,88                    | 585,03 | 236,98 | 10,22 | 206,31 | 24,74 | 275,44 |   |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многолетние

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |       |   |
|------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|-------|---|
|                  |                                                            |                 | Б                       | Ж     | У      | г       |                                           | 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           | 11,4                    | 11,6  | 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   | 14,94  | 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             | 19,00                   | 19,40 | 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             |                                                            |                 |                         |       |        |         |                                           |               |        |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |       |   |
| Акт              | Салат Стелной                                              | 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<br>зеленью              | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 133,73  | 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             | 18,3                    | 20,1  | 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             | 27,00                   | 32,20 | 115,00 | 817,60  | 0,24                                      | 0,49          | 184,54 | 575,76 | 0,33 | 1085,21 | 214,32                    | 292,68 | 97,4   | 5,32 | 223,37 | 32,96 | 48,43 |   |
| Итого за день    |                                                            | 1451            | 46,00                   | 51,60 | 204,96 | 1362,86 | 0,4                                       | 0,76          | 202,73 | 598,63 | 8,89 | 1536,11 | 406,51                    | 470,49 | 143,65 | 8,34 | 262,21 | 35,52 | 78,58 |   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многолетние

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |        |        |       |        |        |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
|                  |                                          |              | Б                    | Ж     | У     |                                | 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          |                                          |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |                           |        |         |        |        |        |       |        |        |
| 57               | Салат из редьки                          | 100          | 1,72                 | 6,1   | 6,4   | 87,5                           | 0,03          | 0,02 | 26,2  | 0,2    |                           | 285,6  | 41,68   | 24,15  | 19,62  | 1,09   |       |        |        |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100          | 6,83                 | 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/Ак           | 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   |
| Итого за Завтрак |                                          |              | 610                  | 22,50 | 23,00 | 86,19                          | 603,38        | 0,44 | 0,28  | 27,58  | 97,28                     | 0,2    | 517,83  | 84,85  | 251,06 | 114,56 | 6,07  | 95,38  | 4,82   |
| Обед             |                                          |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |                           |        |         |        |        |        |       |        |        |
| 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                 | 7,66  | 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                | 17,3  | 25,29 | 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   |
| Итого за Обед    |                                          |              | 871                  | 28,33 | 29,62 | 114,90                         | 816,00        | 0,34 | 0,53  | 33,22  | 244,09                    | 0,33   | 171,01  | 165,47 | 331,51 | 90,28  | 5,03  | 138,44 | 25,56  |
| Итого за день    |                                          |              | 1481                 | 50,83 | 52,62 | 201,09                         | 1419,38       | 0,78 | 0,81  | 60,8   | 341,37                    | 0,53   | 1688,84 | 250,32 | 582,57 | 204,84 | 11,1  | 233,82 | 30,38  |