

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания - Север»

Е.В. Кузнецова

«08» января 2021 г.



Согласовано:

Директор школы

«08» января 2021 г.



Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Сергиевского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	1,6	4,32	0,78	48,48	0,00	0,1	0,02	0,05	80	96	3,2	0,11
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,16	7,7	33,05	230,35	0,13	1,3	22,02	0,02	131,25	157,52	37,02	0,81
382	Какао с молоком..	200	3,87	3,9	25,72	153,46	0,04	1,3	22	0,00	122,6	116,2	21,64	0,75
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			13,94	16,82	75,42	513,11	0,22	2,7	44,04	0,07	340,45	389,22	65,76	2,03
Обед														
ПР	Икра кабачковая..*	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
Акт	Солянка домашняя с зеленью*	20/200/1	4,18	11,14	8,96	157,33	0,08	12,66	1,04	0,01	23,03	77,98	19,66	1,1
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,48	19,98	12,38	259,26	0,26	3,22	0,04	0,36	28,68	91,81	18,61	1,3
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,85	117,16	0,00	0,63	0,01	0,00	44,82	15,42	6,02	1,26
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			23,98	41,25	120,59	953,99	0,69	19,49	1,11	0,76	188,72	310,52	80,69	6,74
Итого за день			37,92	58,07	196,01	1467,1	0,91	22,19	45,15	0,83	529,17	699,74	146,45	8,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
229/Ак	Рыба, тушенная с овощами,	50/50	10,46	5,57	4,88	111,49	0,09	4,85	0,09	1,62	43,45	168,36	44,69	0,85
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			18,71	14,22	77,95	515,36	0,34	14,79	5,06	1,66	117,85	321,62	94,59	3,57
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	0,9	3,7	6,67	63,75	0,02	11,25	0,87	1,09	23,17	21,52	10,33	0,31
102	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,37	7,47	9,94	120,47	0,11	10,2	0,01	0,73	17,17	50,32	16,68	0,7
250	Бефстроганов из говядины,	40/40	8,6	15,71	4,61	194,46	0,04	1,98	0,03	0,01	25,92	99,96	13,44	1,31
304	Рис отварной .	150	4,04	4,6	39,43	215,25	0,04	0,00	0,02	0,02	16,56	84,75	27,69	0,64
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,06	0,02	26,76	107,46	0,00	1,85	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			22,72	33,85	117,95	867,59	0,46	25,46	4,93	1,85	144,46	322,15	91,44	5,11
Итого за день			41,43	48,07	195,9	1382,95	0,8	40,25	9,99	3,51	262,31	643,77	186,03	8,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Кукуруза консервированная порционно.*	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09
265	Плов с мясом.	40/150	10,01	21,62	39,58	394,52	0,27	3,51	0,1	1,08	23,65	157,81	43,55	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			13,07	22,67	73,22	550,77	0,33	4,81	0,6	1,09	46	195,8	55,1	2,82
Обед														
70	Огурец порционно	30	0,15	0,03	1,14	5,34	0,00	0,72	1,95	0,00	7,74	8,91	3,11	0,15
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью.	200/5/2	1,66	5,04	9,83	91,87	0,04	15,87	0,05	0,82	40,6	44,03	19,8	0,94
256	Мясо тушеное	40/40	6,09	17,22	2,11	187,78	0,22	1,49	0,04	0,29	12,05	73,32	12,99	0,85
171	Каша перловая с маслом.	150	4,53	4,16	32,18	184,28	0,06	0,00	0,02	0,02	25,07	158,63	19,68	0,92
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,83	127,8	0,01	5,43	0,02	0,01	6,9	4,42	7,62	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			18,34	28,96	103,63	763,27	0,58	23,69	2,08	1,14	151,76	352,91	85,1	5,74
Итого за день			31,41	51,63	176,85	1314,04	0,91	28,5	2,68	2,23	197,76	548,71	140,2	8,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,56	2,73	3,94	46,57	0,05	4,21	36,1	0,01	11,05	32,35	9,73	0,65
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	7,27	16,5	10,83	220,9	0,29	1,24	0,02	0,22	19,55	75,46	16,62	1,32
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,16	156,65	0,04	1,3	22	0,00	120,4	90	14	0,16
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			23,25	29,5	98,7	753,55	0,73	6,75	58,14	0,25	176,28	425,18	182,5	7,15
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,74	3,66	5,71	59,16	0,01	5,97	0,00	0,01	17,31	18,94	11,69	0,9
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	3,78	6,33	9,34	109,45	0,08	18,88	5,07	0,74	36,96	63,28	21,2	0,88
301	Кнели куриные с соусом	50/30	10,48	7,28	5,49	129,5	0,05	0,72	0,05	0,22	17,84	88,63	13,57	0,8
198	Горох отварной ,	150	16,6	4,06	34,7	242,43	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			37,35	23,68	118,31	836,86	1,04	25,92	5,15	0,99	202,51	399,8	132,08	9,63
Итого за день			60,6	53,18	217,01	1590,41	1,77	32,67	63,29	1,24	378,79	824,98	314,58	16,78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая.*	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9,5	8,26	11,45	158,49	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			18,17	16,99	82,25	554,5	0,26	5,52	0,06	0,61	62,68	164,95	38,21	3,45
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,38	3,44	16,9	116,08	0,1	4,2	0,01	0,73	25,07	69,23	22,28	0,99
259	Жаркое из птицы ,	50/150	13,14	13,17	21,55	270,58	0,2	6,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,93	118,28	0,02	1,03	0,00	0,7	32,42	29,22	21,02	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			24,76	22,05	103,27	723,89	0,59	32,06	1,36	1,91	174,39	339,14	115,29	5,9
Итого за день			42,93	39,04	185,52	1278,39	0,85	37,58	1,42	2,52	237,07	504,09	153,5	9,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	54	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0,00	1,4	0,00	29,7	77,76	6,48	1,35
181	Каша молочная манная	200/5	6,13	7,14	31,72	215,66	0,08	1,3	22,02	0,02	131,2	118,6	19,83	0,47
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			19,45	16,36	56,95	452,81	0,19	1,95	34,42	0,02	227,6	260,86	37,21	2,25
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом ,	60	0,99	3	9,24	68,26	0,01	5,12	0,00	0,01	27,21	27,38	17,78	0,92
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	4,63	5,87	14,9	130,95	0,1	13,48	0,01	1,16	22,94	54,61	22,99	0,81
39/Акт	Бигус с колбасой	200	10,41	17,76	15,11	262,58	0,19	79,36	5,2	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	98,19	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			21,92	29	94,15	726,18	0,56	104,54	5,21	1,54	231,64	297,59	107,25	5,96
Итого за день			41,37	45,36	151,1	1178,99	0,75	106,49	39,63	1,56	459,24	558,45	144,46	8,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,85	3,09	5,35	52,75	0,02	20,15	1,27	0,46	28,68	17,45	9,54	0,34
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,41	13,27	1,99	153,18	0,01	0,72	0,02	0,22	20,75	83,54	11,92	0,98
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			12,86	22,11	58,68	485,15	0,24	28,31	6,26	0,72	109,23	226,76	63,18	3,8
Обед														
306/197	Зеленый горошек консервированный порционнo	30	0,93	0,14	3,1	17,4	0,03	2,34	22,8	0,01	6	18,6	5,7	0,39
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/2	1,62	5,07	8,2	85,15	0,05	24,38	0,03	0,74	38,51	40,1	17,23	0,65
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	7,48	19,98	12,38	259,26	0,26	3,22	0,04	0,36	28,68	91,81	18,61	1,3
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,9	4,41	40	231,66	0,19	0,00	0,02	0,02	6,72	159,23	0,36	2,69
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			24,68	31,95	112,42	836,47	0,8	34,12	22,89	1,13	153,31	387,34	71,8	7,56
Итого за день			37,54	54,06	171,1	1321,62	1,04	62,43	29,15	1,85	262,54	614,1	134,98	11,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной.	50	0,81	3	2,9	42,17	0,01	4,75	0,00	0,00	24,94	21,93	10,89	0,72
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	7,27	16	10,83	216,4	0,29	1,24	0,02	0,22	19,55	75,46	16,62	1,32
198	Горох отварной.,	150	16,6	4,06	34,7	242,43	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	28,16	156,65	0,04	1,3	22	0,00	120,4	90	14	0,16
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			30,19	27,4	92,46	738,47	1,04	7,29	22,05	0,24	242,29	372,24	109,13	7,65
Обед														
63	Салат из моркови с курагой...	60	0,86	0,06	8,43	37,49	0,04	2,96	0,00	5,18	35,02	36,64	25,48	0,53
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/2	1,99	5,98	14,35	119,05	0,09	15,1	0,8	0,74	32,06	64,36	22,48	0,86
265	Плов с мясом*.	50/150	11,44	24,92	39,58	430,22	0,32	3,51	0,1	1,08	25,27	174,4	46,01	1,68
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	130	86,8	0,34	12,4	3,4	3,2	0,32
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			20,36	33,45	117,28	853,02	0,71	151,75	87,7	7,34	164,15	342,4	119,07	5,32
Итого за день			50,55	60,85	209,74	1591,49	1,75	159,04	109,75	7,58	406,44	714,64	228,2	12,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
290	Филе птицы тушеное в соусе,	40/40	8,49	5,27	2,77	92,47	0,03	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21,31	12,7	91,44	566,2	0,45	24,59	12,1	0,36	75,37	329,82	190,76	9,37
Обед														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью*	10/200/1	5,61	5,99	19,7	155,15	0,1	10,2	0,17	0,73	28,43	73,6	19,7	1,03
288	Птица отварная...	80	16,69	8,8	0,78	149,11	0,07	0,32	0,03	0,00	19,55	131,36	16,09	1,12
143	Рагу овощное ,	150	2,97	8,55	16,79	155,99	0,1	13,46	1,46	2,19	57,48	72,83	31,12	1,08
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,83	127,8	0,01	5,43	0,02	0,01	6,9	4,42	7,62	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			33,06	28,8	114,24	863,25	0,55	29,59	1,68	2,93	179,01	368,31	101,43	6,64
Итого за день			54,37	41,5	205,68	1429,45	1	54,18	13,78	3,29	254,38	698,13	292,19	16,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
306/197	Зеленый горошек консервированный.	25	0,78	0,12	1,83	14,5	0,03	1,95	19	0,01	5	15,5	4,75	0,32
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	50/30	9,67	8,36	11,05	158,49	0,13	1,24	0,04	0,22	25,83	74,73	14,99	1,19
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			18,29	13,61	80,18	519,78	0,3	3,29	19,06	0,25	59,07	164,88	36,54	3,61
Обед														
67	Винегрет овощной ,	60	0,73	6,07	4,53	77,09	0,03	5,05	1,17	0,54	18,77	25,79	10,5	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и зеленью.	10/200/2	6,85	5,37	16,83	143,05	0,21	11,2	0,02	0,73	38,02	87,76	31,18	1,82
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/30	6,92	1,78	6,71	70,7	0,06	2,01	0,16	0,22	23,2	101,17	24,01	0,68
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,93	118,28	0,02	1,03	0,00	0,7	32,42	29,22	21,02	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
Итого за Обед			23,95	20,37	107,94	712,57	0,73	25,41	6,32	2,23	218,36	404,8	141,61	6,83
Итого за день			42,24	33,98	188,12	1232,35	1,03	28,7	25,38	2,48	277,43	569,68	178,15	10,44