

Утверждаю:

Директор
ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»

Волошко / К.Ю. Волошко /

«15» *июня* 20*20* г.



*Согласовано
председатель
управляющего Совета
Ильинский
Мещеряков*

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

Согласовано:

Меркутьев
Управление Роспотребнадзора по Самарской
области в г. Новокуйбышевск

Заряев / *Заряев* 31.

«16» *июня* 20*20* г.

Согласовано:

Директор школы

Козачкина, *Гаржков* 11

«16» *июня* 20*20* г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

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 | Сыр "Хохланд" | 1 | 4,68 | 6 | 0,00 | 72,72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,03 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 6,04 | 7,56 | 33,42 | 227 | 0,1 | 0,96 | 0,08 | 40,21 | 133,38 | 156,72 | 37,22 | 0,81 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 13,14 | 14,57 | 64,04 | 440,98 | 0,16 | 1,31 | 0,13 | 40,24 | 351,08 | 293,02 | 58,52 | 1,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая.. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,2 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 228 | Солянка домашняя со сметаной и зеленью | 20/250/5/2 | 4,4 | 12,03 | 10,21 | 166,71 | 0,08 | 14,17 | 0,09 | 0,01 | 34,71 | 82,47 | 21,75 | 1,18 |
| 278 | Тефтели | 110 | 12,83 | 14,8 | 12,34 | 233,88 | 0,2 | 1,48 | 0,02 | 0,07 | 45,38 | 92,61 | 29,92 | 5,15 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,84 | 119,68 | 0,00 | 17,06 | 0,00 | 0,00 | 44,8 | 15,4 | 6 | 1,26 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 28,38 | 37,8 | 113,78 | 910,69 | 0,43 | 36,91 | 0,13 | 16,65 | 168,15 | 307,75 | 105,19 | 10,65 |
| Итого за день | | | 41,52 | 52,37 | 177,82 | 1351,67 | 0,59 | 38,22 | 0,26 | 56,89 | 519,23 | 600,77 | 163,71 | 12,56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 306/197 | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный) | 25 | 0,72 | 0,68 | 1,45 | 14,8 | 0,01 | 2,43 | 0,00 | 71,74 | 5,98 | 15,34 | 5,04 | 0,18 |
| 210 | Омлет натуральный . | 150 | 15,84 | 24,79 | 4,05 | 302,67 | 0,09 | 0,52 | 2,83 | 0,05 | 114,57 | 194,58 | 18,77 | 2,76 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 10 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 22,16 | 36,39 | 37,2 | 564,97 | 0,19 | 4,25 | 22,87 | 81,82 | 255,33 | 328,42 | 47,76 | 3,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 1,55 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 0,03 | 18,9 | 0,24 | 1,35 | 19,18 | 25,89 | 11,05 | 0,58 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми, мясом и зеленью | 10/250/2 | 7,82 | 9,89 | 16,88 | 187,86 | 0,3 | 13,4 | 0,02 | 0,9 | 43,19 | 104,46 | 38,25 | 2,24 |
| 250 | Бефстроганов , | 80 | 12,16 | 18,48 | 4,1 | 231,36 | 0,04 | 0,59 | 0,03 | 0,01 | 34,66 | 136,92 | 17,96 | 1,92 |
| 304 | Рис отварной . | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,65 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 387 | Напиток из смородины + С витамин | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,9 | 0,01 | 10,8 | 0,00 | 0,01 | 12,96 | 3,2 | 4,6 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 29,29 | 38,54 | 128,35 | 977,48 | 0,49 | 43,69 | 0,29 | 2,56 | 125,16 | 389,32 | 105,6 | 6,94 |
| Итого за день | | | 51,45 | 74,93 | 165,55 | 1542,45 | 0,68 | 47,94 | 23,16 | 84,38 | 380,49 | 717,74 | 153,36 | 10,63 |

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 | Печенье, . | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами , | 100 | 9,8 | 5,5 | 4 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 0,19 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,89 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,18 | 18,16 | 0,00 | 39,3 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 377 | Чай с лимоном* | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 1 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 19,09 | 17,21 | 92,46 | 603,05 | 0,32 | 24,72 | 0,01 | 40,49 | 111,35 | 323,68 | 98,58 | 3,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью | 60 | 0,41 | 0,06 | 1,12 | 6,67 | 0,02 | 2,89 | 0,00 | 11,8 | 10,03 | 17,7 | 8,26 | 0,3 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью. | 10/250/5/2 | 3,5 | 9,36 | 12,26 | 148,31 | 0,11 | 21,87 | 0,09 | 0,92 | 52,07 | 71,1 | 27,94 | 1,36 |
| 301 | Кнели из бройлеров-цыплят с рисом, со сметанным соусом | 80 | 8,7 | 9,41 | 4,84 | 138,67 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 16,01 | 86,13 | 11,69 | 0,73 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 11,4 | 6,3 | 39,5 | 260,3 | 0,3 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | 0,01 | 10,9 | 0,00 | 0,01 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 28,16 | 26,34 | 116,44 | 816,32 | 0,57 | 35,66 | 0,16 | 13,04 | 124,77 | 445,1 | 208,68 | 9,53 |
| Итого за день | | | 47,25 | 43,55 | 208,9 | 1419,37 | 0,89 | 60,38 | 0,17 | 53,53 | 236,12 | 768,78 | 307,26 | 13,44 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/30 | 37,37 | 28,46 | 50,8 | 608,9 | 0,17 | 1,05 | 0,21 | 0,06 | 350,58 | 432,75 | 13,5 | 1,42 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,78 | 0,67 | 25,89 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 43,58 | 37,37 | 92,44 | 880,91 | 0,24 | 2,38 | 0,25 | 0,09 | 492,91 | 572,36 | 49,01 | 4,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками , | 60 | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 0,01 | 3,86 | 0,00 | 0,01 | 17,56 | 19,08 | 10,1 | 0,89 |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью. | 15/250/1 | 5,91 | 7,46 | 14,76 | 149,86 | 0,05 | 1 | 0,14 | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 |
| 256 | Мясо тушеное . | 100 | 10,58 | 28,06 | 2,56 | 305,1 | 0,27 | 1,95 | 0,06 | 0,36 | 15,1 | 91,78 | 16,34 | 1,06 |
| 199 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 12,66 | 6,53 | 33,36 | 242,86 | 0,47 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 90,2 | 202,94 | 58,76 | 4,47 |
| Акт | Напиток фруктовый + С витамин | 200 | 0,00 | 0,05 | 27,2 | 109,25 | 0,01 | 10,56 | 0,00 | 0,01 | 7,42 | 4,77 | 4,23 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 33,79 | 46,8 | 115,44 | 1018,18 | 0,89 | 17,37 | 0,23 | 0,68 | 157,24 | 429,93 | 114,78 | 8,96 |
| Итого за день | | | 77,37 | 84,17 | 207,88 | 1899,09 | 1,13 | 19,75 | 0,48 | 0,77 | 650,15 | 1002,29 | 163,79 | 13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) | | | 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 | Икра кабачковая. | 50 | 1 | 4,5 | 4,25 | 61 | 0,01 | 3,5 | 0,00 | 0,46 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом , | 80 | 6,74 | 14,43 | 7,15 | 185,43 | 0,27 | 1,22 | 0,02 | 0,22 | 10,37 | 75,46 | 16,62 | 1,17 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 16,61 | 24,44 | 73,67 | 580,48 | 0,41 | 8,72 | 0,04 | 16,43 | 56,33 | 170,63 | 63,14 | 6,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | 0,71 | 1,75 | 3,47 | 32,45 | 0,01 | 9,19 | 0,00 | 349,47 | 13,41 | 15,21 | 8,1 | 0,25 |
| 99 | Суп из овощей с мясом свинины, сметаной и зеленью. | 10/250/5/2 | 3,99 | 9,87 | 9,84 | 144,15 | 0,14 | 23,32 | 0,03 | 0,94 | 41,22 | 74,22 | 26,22 | 1,05 |
| 259 | Жаркое из птицы , | 200 | 13,14 | 11,61 | 25,63 | 259,79 | 0,2 | 26,5 | 0,08 | 0,02 | 28,82 | 159,64 | 40,55 | 1,94 |
| 355 | Кисель из кураги + С витамин | 200 | 1,9 | 0,06 | 36,61 | 154,58 | 0,02 | 10,4 | 0,00 | 0,7 | 36 | 36,13 | 21 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 23,73 | 24,34 | 106,39 | 739,74 | 0,45 | 69,41 | 0,11 | 351,4 | 133,25 | 343,1 | 113,27 | 5,47 |
| Итого за день | | | 40,34 | 48,78 | 180,06 | 1320,22 | 0,86 | 78,13 | 0,15 | 367,83 | 189,58 | 513,73 | 176,41 | 11,5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Йогурт Нежный | 100 | 5,5 | 1,65 | 9,35 | 74,25 | 0,03 | 0,66 | 0,01 | 0,00 | 136,4 | 104,5 | 16,5 | 0,11 |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,52 | 37,81 | 270 | 0,18 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 148,42 | 233,48 | 71 | 0,91 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesquik | 200 | 2,5 | 2,11 | 8,98 | 64,91 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 60,1 | 45 | 7 | 0,05 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 18,62 | 14,27 | 71,76 | 489,96 | 0,28 | 2,27 | 0,05 | 0,03 | 351,52 | 408,48 | 104,4 | 1,67 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курагой... | 60 | 1,02 | 0,83 | 9,91 | 51,18 | 0,01 | 1,14 | 0,00 | 0,65 | 24,84 | 38,07 | 26,62 | 0,6 |
| 133 | Суп картофельный с горбушей | 20/250 | 2,58 | 2,3 | 23,9 | 126,71 | 0,15 | 24,1 | 0,95 | 0,93 | 19,86 | 77,41 | 31,2 | 1,17 |
| 39/Акт | Бигус с колбасой | 200 | 11,8 | 13,6 | 12,6 | 220 | 0,19 | 79,36 | 0,11 | 0,37 | 115,21 | 148,48 | 42,66 | 2,13 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,00 | 25,11 | 101 | 0,01 | 6,4 | 0,00 | 0,00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 19,53 | 17,78 | 102,36 | 647,66 | 0,15 | 24,1 | 0,95 | 2,22 | 19,86 | 77,41 | 31,2 | 1,17 |
| Итого за день | | | 38,15 | 32,05 | 174,12 | 1137,62 | 0,15 | 24,1 | 0,95 | 2,25 | 19,86 | 77,41 | 31,2 | 1,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур 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) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной-капусты с зеленью | 60 | 0,71 | 1,75 | 3,47 | 32,45 | 0,01 | 9,19 | 0,00 | 349,47 | 13,41 | 15,21 | 8,1 | 0,25 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 80 | 6,48 | 11,52 | 1,38 | 135,12 | 0,1 | 0,02 | 1,87 | 0,00 | 20,25 | 72,14 | 9,09 | 1,23 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,18 | 18,16 | 0,00 | 39,3 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 10 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 15,77 | 21,74 | 56,86 | 486,22 | 0,38 | 28,67 | 21,87 | 398,77 | 203,02 | 289,44 | 68,84 | 3,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком, | 60 | 1,03 | 3,71 | 5,55 | 59,7 | 0,05 | 7,83 | 0,00 | 0,04 | 9,55 | 28,39 | 11,23 | 0,45 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 10/250/5/2 | 4,89 | 9,4 | 8,62 | 138,65 | 0,12 | 32,47 | 0,05 | 0,92 | 52,22 | 67,64 | 25,24 | 1,01 |
| 278 | Тефтели | 110 | 12,83 | 14,8 | 12,34 | 233,88 | 0,2 | 1,48 | 0,02 | 0,07 | 45,38 | 92,61 | 29,92 | 5,15 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 8,62 | 36,78 | 250,31 | 0,17 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 7,92 | 131,26 | 47,05 | 1,55 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 30,14 | 37,58 | 114,33 | 916,11 | 0,64 | 45,78 | 0,11 | 1,34 | 142,87 | 391,8 | 138,84 | 12,49 |
| Итого за день | | | 45,91 | 59,32 | 171,19 | 1402,33 | 1,02 | 74,45 | 21,98 | 400,11 | 345,89 | 681,24 | 207,68 | 15,71 |

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) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционнo . | 10 | 0,06 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0,00 | 0,02 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*. | 200/30 | 13,61 | 10,66 | 73,99 | 446 | 0,12 | 0,47 | 0,23 | 0,02 | 164,89 | 241,39 | 43,6 | 1,28 |
| 377 | Чай с лимоном* | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 1 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Батон порционнo. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 16,15 | 18,92 | 104,94 | 654,8 | 0,17 | 3,3 | 0,27 | 1,05 | 188,09 | 274,29 | 55,9 | 2,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие с зеленью | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 400 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью.. | 15/250/2 | 5,09 | 4,74 | 18,36 | 136,58 | 0,08 | 8,04 | 0,11 | 0,64 | 22,46 | 64,51 | 16,8 | 0,88 |
| 288 | Птица отварная... | 80 | 18,72 | 14,86 | 0,28 | 209,6 | 0,07 | 0,32 | 0,03 | 0,00 | 19,55 | 131,36 | 16,09 | 1,12 |
| 143 | Рагу овощное , | 150 | 2,6 | 16,42 | 12,86 | 209,6 | 0,09 | 24,03 | 0,02 | 1,55 | 44,45 | 63,61 | 25,36 | 0,91 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,64 | 0,00 | 28,92 | 118,24 | 0,02 | 10,6 | 0,00 | 0,7 | 32,4 | 29,2 | 21 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 31,59 | 37,17 | 93,16 | 833,79 | 0,37 | 51,74 | 0,16 | 403,16 | 139,66 | 359,58 | 106,65 | 5,59 |
| Итого за день | | | 47,74 | 56,09 | 198,1 | 1488,59 | 0,54 | 55,04 | 0,43 | 404,21 | 327,75 | 633,87 | 162,55 | 7,85 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) | | | 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 | Яблоко* | 150 | 0,6 | 0,6 | 16,2 | 72,6 | 0,05 | 19,5 | 0,05 | 0,05 | 24 | 16,5 | 28,5 | 3,3 |
| 295 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 80 | 9,08 | 12,08 | 7,65 | 175,64 | 0,07 | 0,54 | 1,9 | 0,01 | 31,2 | 47,27 | 10,4 | 1,12 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,78 | 0,67 | 25,89 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 21,33 | 18,86 | 91,81 | 622,6 | 0,25 | 21,37 | 1,97 | 15,81 | 199,99 | 237,55 | 95,48 | 8,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом , | 60 | 0,93 | 3,11 | 11,8 | 78,9 | 0,01 | 5,18 | 0,00 | 0,01 | 25,33 | 28,55 | 19,82 | 0,96 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной. | 10/250/5 | 5,66 | 9,38 | 12,01 | 155,08 | 0,17 | 19,97 | 0,09 | 0,91 | 36,64 | 95,73 | 31,75 | 1,29 |
| 265 | Плов с мясом , | 200 | 17,36 | 36,64 | 37,76 | 550,24 | 0,57 | 1,92 | 0,00 | 0,02 | 33,2 | 204,7 | 51,9 | 2,91 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 0,01 | 100 | 0,00 | 0,98 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 28,62 | 50,46 | 113,17 | 1021,27 | 0,84 | 127,07 | 0,09 | 2,19 | 130,31 | 390,32 | 124,31 | 7,32 |
| Итого за день | | | 49,95 | 69,32 | 204,98 | 1643,87 | 1,09 | 148,44 | 2,06 | 18 | 330,3 | 627,87 | 219,79 | 15,45 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие с зеленью | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 400 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 260 | Гуляш | 80 | 8,51 | 22,55 | 2,55 | 247,2 | 0,22 | 1,95 | 0,05 | 0,00 | 13,44 | 74,86 | 12,7 | 0,88 |
| В02/171 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 11,4 | 6,3 | 39,5 | 260,3 | 0,3 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 23,81 | 29,94 | 79,77 | 684,1 | 0,62 | 14,7 | 0,07 | 400,02 | 59,72 | 335,23 | 178,85 | 9,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной , | 60 | 0,85 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,72 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,56 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью , мясом и зеленью | 10/250/2 | 5,89 | 5,97 | 17,74 | 148,25 | 0,07 | 11,65 | 0,00 | 1 | 21,38 | 42,93 | 17,66 | 0,67 |
| 240 | Фрикадельки из рыбы , | 80 | 6,46 | 2,19 | 6,1 | 69,95 | 0,06 | 2,01 | 0,13 | 0,22 | 22,43 | 99,15 | 23,84 | 0,64 |
| 125 | Картофель отварной, | 150 | 4,78 | 5,66 | 19,99 | 150 | 0,16 | 20,6 | 0,03 | 0,05 | 19,51 | 79,7 | 29,03 | 1,17 |
| 348 | Компот из изюма + С витаминизация | 200 | 0,38 | 0,08 | 29,99 | 122,2 | 0,03 | 10,1 | 0,00 | 0,00 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 22,35 | 20,97 | 109,03 | 714,23 | 0,43 | 50,14 | 0,16 | 2,26 | 112,26 | 331,44 | 108,05 | 5,23 |
| Итого за день | | | 46,16 | 50,91 | 188,8 | 1398,33 | 1,05 | 64,84 | 0,23 | 402,28 | 171,98 | 666,67 | 286,9 | 14,62 |

Утверждаю:

Директор
ООО «Комбинат детского питания «Здоров и Сыт»

Волошко
К.Ю. Волошко /

«15» *июня* 20*10* г.



Согласовано:

Заряев
Управление Роспотребнадзора по Самарской
области в г. Новокузнецке

Заряев / *Заряев* З.Г.

«16» *июня* 20*10* г.

Согласовано:

Директор школы

Заряев

«16» *июня* 20*10* г.



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

Согласовано
Председатель
Управляющего
Совета МКОУ Микеша ОА

16 июня 2010 г.

0153

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сыр "Хохланд" | 1 | 4,68 | 6 | 0,00 | 72,72 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,03 | 200 | 108 | 10 | 0,22 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 6,04 | 7,56 | 33,42 | 227 | 0,1 | 0,96 | 0,08 | 40,21 | 133,38 | 156,72 | 37,22 | 0,81 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 13,14 | 14,57 | 64,04 | 440,98 | 0,16 | 1,31 | 0,13 | 40,24 | 351,08 | 293,02 | 58,52 | 1,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая.. | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,2 | 0,01 | 4,2 | 0,00 | 0,55 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 228 | Солянка домашняя со сметаной и зеленью | 20/250/5/2 | 4,4 | 12,03 | 10,21 | 166,71 | 0,08 | 14,17 | 0,09 | 0,01 | 34,71 | 82,47 | 21,75 | 1,18 |
| 278 | Тефтели | 110 | 12,83 | 14,8 | 12,34 | 233,88 | 0,2 | 1,48 | 0,02 | 0,07 | 45,38 | 92,61 | 29,92 | 5,15 |
| 309/202 | Макаронные изделия отварные . | 200 | 7,58 | 4,52 | 42,63 | 241,5 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 16,12 | 51,06 | 11,49 | 1,15 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,84 | 119,68 | 0,00 | 17,06 | 0,00 | 0,00 | 44,8 | 15,4 | 6 | 1,26 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 31,61 | 38,64 | 133,74 | 1011,1 | 0,48 | 36,91 | 0,13 | 0,92 | 184,01 | 339,04 | 102,16 | 11,09 |
| Итого за день | | | 44,75 | 53,21 | 197,78 | 1452,08 | 0,64 | 38,22 | 0,26 | 41,16 | 535,09 | 632,06 | 160,68 | 13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционн. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 306/197 | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный) | 25 | 0,72 | 0,68 | 1,45 | 14,8 | 0,01 | 2,43 | 0,00 | 71,74 | 5,98 | 15,34 | 5,04 | 0,18 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,84 | 24,79 | 4,05 | 302,67 | 0,09 | 0,52 | 2,83 | 0,05 | 114,57 | 194,58 | 18,77 | 2,76 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 10 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Батон порционн. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 22,16 | 36,39 | 37,2 | 564,97 | 0,19 | 4,25 | 22,87 | 81,82 | 255,33 | 328,42 | 47,76 | 3,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 1,55 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 0,03 | 18,9 | 0,24 | 1,35 | 19,18 | 25,89 | 11,05 | 0,58 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми, мясом и зеленью | 10/250/2 | 7,82 | 9,89 | 16,88 | 187,86 | 0,3 | 13,4 | 0,02 | 0,9 | 43,19 | 104,46 | 38,25 | 2,24 |
| 250 | Бефстроганов из говядины | 50/50 | 15,2 | 23,1 | 5,32 | 290 | 0,05 | 0,74 | 0,03 | 0,01 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| 304 | Рис отварной,,, | 200 | 5,4 | 7,82 | 52,61 | 302,42 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 22,64 | 113,7 | 36,93 | 0,85 |
| 387 | Напиток из смородины + С витамин | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,56 | 106,9 | 0,01 | 10,8 | 0,00 | 0,01 | 12,96 | 3,2 | 4,6 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 35,25 | 46,45 | 149,28 | 1156,25 | 0,56 | 43,84 | 0,33 | 2,57 | 159,69 | 493,7 | 137,28 | 8,14 |
| Итого за день | | | 57,41 | 82,84 | 186,48 | 1721,22 | 0,75 | 48,09 | 23,2 | 84,39 | 415,02 | 822,12 | 185,04 | 11,83 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | Печенье, . | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами , | 100 | 9,8 | 5,5 | 4 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,01 | 0,19 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,89 |
| 312 | Пюре картофельное , | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,18 | 18,16 | 0,00 | 39,3 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 377 | Чай с лимоном* | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 1 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 19,09 | 17,21 | 92,46 | 603,05 | 0,32 | 24,72 | 0,01 | 40,49 | 111,35 | 323,68 | 98,58 | 3,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью | 60 | 0,41 | 0,06 | 1,12 | 6,67 | 0,02 | 2,89 | 0,00 | 11,8 | 10,03 | 17,7 | 8,26 | 0,3 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью. | 10/250/5/2 | 3,5 | 9,36 | 12,26 | 148,31 | 0,11 | 21,87 | 0,09 | 0,92 | 52,07 | 71,1 | 27,94 | 1,36 |
| 301 | Кнели из бройлеров цыплят с рисом, со сметанным соусом | 100 | 15,14 | 12,29 | 8,22 | 204,31 | 0,07 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 35,05 | 130,84 | 18,15 | 1,1 |
| 171 | Каша гречневая | 200 | 11,67 | 10,29 | 52,66 | 349,92 | 0,4 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 26,32 | 278,29 | 184,38 | 6,23 |
| 342 | Компот из св.яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,6 | 0,01 | 10,9 | 0,00 | 0,01 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 36,04 | 34,05 | 136,76 | 998,94 | 0,72 | 35,71 | 0,19 | 13,06 | 156,05 | 577,63 | 267,87 | 11,87 |
| Итого за день | | | 55,13 | 51,26 | 229,22 | 1601,99 | 1,04 | 60,43 | 0,2 | 53,55 | 267,4 | 901,31 | 366,45 | 15,78 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/30 | 37,37 | 28,46 | 50,8 | 608,9 | 0,17 | 1,05 | 0,21 | 0,06 | 350,58 | 432,75 | 13,5 | 1,42 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,78 | 0,67 | 25,89 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 43,58 | 37,37 | 92,44 | 880,91 | 0,24 | 2,38 | 0,25 | 0,09 | 492,91 | 572,36 | 49,01 | 4,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками . | 60 | 0,65 | 3,65 | 6,72 | 62,34 | 0,01 | 3,86 | 0,00 | 0,01 | 17,56 | 19,08 | 10,1 | 0,89 |
| 113/114 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью. | 15/250/1 | 5,91 | 7,46 | 14,76 | 149,86 | 0,05 | 1 | 0,14 | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 |
| 256 | Мясо тушеное . | 100 | 10,58 | 28,06 | 2,56 | 305,1 | 0,27 | 1,95 | 0,06 | 0,36 | 15,1 | 91,78 | 16,34 | 1,06 |
| 199 | Пюре из бобовых. | 200 | 23,04 | 4,23 | 48,17 | 323,85 | 0,9 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 97,56 | 229 | 88,47 | 7,07 |
| Акт | Напиток фруктовый + С витамин | 200 | 0,00 | 0,05 | 27,2 | 109,25 | 0,01 | 10,56 | 0,00 | 0,01 | 7,42 | 4,77 | 4,23 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 45,34 | 45,34 | 134,03 | 1126,53 | 1,35 | 17,37 | 0,23 | 0,68 | 169,2 | 473,39 | 151,09 | 11,96 |
| Итого за день | | | 88,92 | 82,71 | 226,47 | 2007,44 | 1,59 | 19,75 | 0,48 | 0,77 | 662,11 | 045,75 | 200,1 | 16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| № 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. | 50 | 1 | 4,5 | 4,25 | 61 | 0,01 | 3,5 | 0,00 | 0,46 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом , | 80 | 6,74 | 14,43 | 7,15 | 185,43 | 0,27 | 1,22 | 0,02 | 0,22 | 10,37 | 75,46 | 16,62 | 1,17 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные , | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 16,61 | 24,44 | 73,67 | 580,48 | 0,41 | 8,72 | 0,04 | 16,43 | 56,33 | 170,63 | 63,14 | 6,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | 0,71 | 1,75 | 3,47 | 32,45 | 0,01 | 9,19 | 0,00 | 349,47 | 13,41 | 15,21 | 8,1 | 0,25 |
| 99 | Суп из овощей с мясом свинины, сметаной и зеленью. | 10/250/5/2 | 3,99 | 9,87 | 9,84 | 144,15 | 0,14 | 23,32 | 0,03 | 0,94 | 41,22 | 74,22 | 26,22 | 1,05 |
| 259 | Жаркое | 50/200 | 14,05 | 13,65 | 34,06 | 315,58 | 0,25 | 35,31 | 0,1 | 0,03 | 33,14 | 185,56 | 50,7 | 2,34 |
| 355 | Кисель из кураги + С витамин | 200 | 1,9 | 0,06 | 36,61 | 154,58 | 0,02 | 10,4 | 0,00 | 0,7 | 36 | 36,13 | 21 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 25,81 | 27,22 | 118,6 | 822,89 | 0,53 | 78,22 | 0,13 | 351,41 | 142,17 | 386,42 | 130,02 | 6,27 |
| Итого за день | | | 42,42 | 51,66 | 192,27 | 1403,37 | 0,94 | 86,94 | 0,17 | 367,84 | 198,5 | 557,05 | 193,16 | 12,3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | Йогурт Нежный | 100 | 5,5 | 1,65 | 9,35 | 74,25 | 0,03 | 0,66 | 0,01 | 0,00 | 136,4 | 104,5 | 16,5 | 0,11 |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 8,27 | 9,52 | 37,81 | 270 | 0,18 | 0,96 | 0,03 | 0,02 | 148,42 | 233,48 | 71 | 0,91 |
| Акт | Напиток шоколадный Nesquik | 200 | 2,5 | 2,11 | 8,98 | 64,91 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 60,1 | 45 | 7 | 0,05 |
| ПР | Батон порционно | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 18,62 | 14,27 | 71,76 | 489,96 | 0,28 | 2,27 | 0,05 | 0,03 | 351,52 | 408,48 | 104,4 | 1,67 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курагой... | 60 | 1,02 | 0,83 | 9,91 | 51,18 | 0,01 | 1,14 | 0,00 | 0,65 | 24,84 | 38,07 | 26,62 | 0,6 |
| 133 | Суп картофельный с горбушей | 20/250 | 2,58 | 2,3 | 23,9 | 126,71 | 0,15 | 24,1 | 0,95 | 0,93 | 19,86 | 77,41 | 31,2 | 1,17 |
| 39/Акт | Бигус с колбасой | 200 | 11,8 | 13,6 | 12,6 | 220 | 0,19 | 79,36 | 0,11 | 0,37 | 115,21 | 148,48 | 42,66 | 2,13 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,00 | 25,11 | 101 | 0,01 | 6,4 | 0,00 | 0,00 | 6,88 | 3,52 | 1,92 | 0,17 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 20,7 | 18,62 | 106,14 | 675,02 | 0,15 | 24,1 | 0,95 | 2,22 | 19,86 | 77,41 | 31,2 | 1,17 |
| Итого за день | | | 39,32 | 32,89 | 177,9 | 1164,98 | 0,15 | 24,1 | 0,95 | 2,25 | 19,86 | 77,41 | 31,2 | 1,17 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | 0,71 | 1,75 | 3,47 | 32,45 | 0,01 | 9,19 | 0,00 | 349,47 | 13,41 | 15,21 | 8,1 | 0,25 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 80 | 6,48 | 11,52 | 1,38 | 135,12 | 0,1 | 0,02 | 1,87 | 0,00 | 20,25 | 72,14 | 9,09 | 1,23 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,18 | 18,16 | 0,00 | 39,3 | 36,98 | 86,59 | 27,75 | 1,01 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 10 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Батон порционн. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 15,77 | 21,74 | 56,86 | 486,22 | 0,38 | 28,67 | 21,87 | 398,77 | 203,02 | 289,44 | 68,84 | 3,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,03 | 3,71 | 5,55 | 59,7 | 0,05 | 7,83 | 0,00 | 0,04 | 9,55 | 28,39 | 11,23 | 0,45 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 10/250/5/2 | 4,89 | 9,4 | 8,62 | 138,65 | 0,12 | 32,47 | 0,05 | 0,92 | 52,22 | 67,64 | 25,24 | 1,01 |
| 278 | Тефтели | 110 | 12,83 | 14,8 | 12,34 | 233,88 | 0,2 | 1,48 | 0,02 | 0,07 | 45,38 | 92,61 | 29,92 | 5,15 |
| 302/171 | Каша пшеничная рассыпчатая* | 200 | 9,01 | 4,64 | 49,28 | 291,25 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 8,56 | 206,58 | 0,47 | 3,5 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 33,92 | 34,44 | 130,61 | 984,41 | 0,74 | 45,78 | 0,09 | 1,32 | 148,11 | 484,52 | 98,86 | 14,84 |
| Итого за день | | | 49,69 | 56,18 | 187,47 | 1470,63 | 1,12 | 74,45 | 21,96 | 400,09 | 351,13 | 773,96 | 167,7 | 18,06 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно . | 10 | 0,06 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 3 | 0,00 | 0,02 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*. | 200/30 | 13,61 | 10,66 | 73,99 | 446 | 0,12 | 0,47 | 0,23 | 0,02 | 164,89 | 241,39 | 43,6 | 1,28 |
| 377 | Чай с лимоном* | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 1 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 16,15 | 18,92 | 104,94 | 654,8 | 0,17 | 3,3 | 0,27 | 1,05 | 188,09 | 274,29 | 55,9 | 2,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие с зеленью | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 400 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками , мясом птицы и зеленью.. | 15/250/2 | 5,09 | 4,74 | 18,36 | 136,58 | 0,08 | 8,04 | 0,11 | 0,64 | 22,46 | 64,51 | 16,8 | 0,88 |
| 288 | Птица отварная. | 100 | 23,4 | 17,01 | 0,34 | 248 | 0,09 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 15,24 | 162,32 | 19,56 | 1,33 |
| 143 | Рагу овощное . | 200 | 3,38 | 15,73 | 15,7 | 218 | 0,13 | 33,35 | 0,03 | 2,01 | 65,8 | 92,88 | 35,6 | 1,34 |
| 348 | Компот из кураги +С витамин | 200 | 0,64 | 0,00 | 28,92 | 118,24 | 0,02 | 10,6 | 0,00 | 0,7 | 32,4 | 29,2 | 21 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 38,22 | 39,47 | 99,84 | 907,95 | 0,46 | 61,14 | 0,18 | 403,62 | 161,3 | 437,21 | 126,96 | 6,63 |
| Итого за день | | | 54,37 | 58,39 | 204,78 | 1562,75 | 0,63 | 64,44 | 0,45 | 404,67 | 349,39 | 711,5 | 182,86 | 8,89 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | Яблоко* | 150 | 0,6 | 0,6 | 16,2 | 72,6 | 0,05 | 19,5 | 0,05 | 0,05 | 24 | 16,5 | 28,5 | 3,3 |
| 295 | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят | 80 | 9,08 | 12,08 | 7,65 | 175,64 | 0,07 | 0,54 | 1,9 | 0,01 | 31,2 | 47,27 | 10,4 | 1,12 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 15,75 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,78 | 0,67 | 25,89 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| ПР | Батон порционно. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 21,33 | 18,86 | 91,81 | 622,6 | 0,25 | 21,37 | 1,97 | 15,81 | 199,99 | 237,55 | 95,48 | 8,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,93 | 3,11 | 11,8 | 78,9 | 0,01 | 5,18 | 0,00 | 0,01 | 25,33 | 28,55 | 19,82 | 0,96 |
| 96 | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной. | 10/250/5 | 5,66 | 9,38 | 12,01 | 155,08 | 0,17 | 19,97 | 0,09 | 0,91 | 36,64 | 95,73 | 31,75 | 1,29 |
| 265 | Плов с мясом, | 50/200 | 14,81 | 38,33 | 51,7 | 611 | 0,34 | 4,68 | 0,13 | 1,44 | 32,52 | 205,2 | 57,34 | 1,96 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 0,01 | 100 | 0,00 | 0,98 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 27,24 | 52,99 | 130,89 | 1109,39 | 0,64 | 129,83 | 0,22 | 3,61 | 134,23 | 408,22 | 136,35 | 6,77 |
| Итого за день | | | 48,57 | 71,85 | 222,7 | 1731,99 | 0,89 | 151,2 | 2,19 | 19,42 | 334,22 | 645,77 | 231,83 | 14,9 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные све́жие с зеленью | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 400 | 7 | 13 | 10 | 0,45 |
| 260 | Гуляш | 80 | 8,51 | 22,55 | 2,55 | 247,2 | 0,22 | 1,95 | 0,05 | 0,00 | 13,44 | 74,86 | 12,7 | 0,88 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая, | 150 | 11,4 | 6,3 | 39,5 | 260,3 | 0,3 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 18,68 | 207,87 | 138,25 | 4,66 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Батон порционн. | 30 | 2,35 | 0,99 | 15,62 | 80,8 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,6 | 25,5 | 9,9 | 0,6 |
| Итого за Завтрак | | | 23,81 | 29,94 | 79,77 | 684,1 | 0,62 | 14,7 | 0,07 | 400,02 | 59,72 | 335,23 | 178,85 | 9,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной , | 60 | 0,85 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,72 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,56 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью , мясом и зеленью | 10/250/2 | 5,89 | 5,97 | 17,74 | 148,25 | 0,07 | 11,65 | 0,00 | 1 | 21,38 | 42,93 | 17,66 | 0,67 |
| 240 | Фрикадельки из рыбы , | 80 | 6,46 | 2,19 | 6,1 | 69,95 | 0,06 | 2,01 | 0,13 | 0,22 | 22,43 | 99,15 | 23,84 | 0,64 |
| 125 | Картофель отварной. | 200 | 4,16 | 3,83 | 40,65 | 213,71 | 0,25 | 41,2 | 0,02 | 0,06 | 29,16 | 122,48 | 47,85 | 1,92 |
| 348 | Компот из изюма + С витаминизация | 200 | 0,38 | 0,08 | 29,99 | 122,2 | 0,03 | 10,1 | 0,00 | 0,00 | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| ПР | Хлеб пшеничный*.* | 40 | 3,48 | 1,56 | 19,8 | 107,16 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| ПР | Хлеб ржаной* | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 0,93 |
| Итого за Обед | | | 22,9 | 19,98 | 133,47 | 805,3 | 0,55 | 70,74 | 0,15 | 2,27 | 126,51 | 391,62 | 133,47 | 6,38 |
| Итого за день | | | 46,71 | 49,92 | 213,24 | 1489,4 | 1,17 | 85,44 | 0,22 | 402,29 | 186,23 | 726,85 | 312,32 | 15,77 |