



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Токровка

Кабирова, Хабмасова Т. В.

« 31 » августа 2021 год.

Родительский комитет Овехникова Э. Н. - М. В.

« 31 » августа 2021 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Нефтегорского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена..	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		503	15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95
Обед														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		826	31,19	32,32	133,58	951,01	0,74	32,55	6,69	1,68	228,33	294,82	117,09	14,38
Итого за день		1329	46,87	50,02	209,64	1477,37	0,97	35,45	69,62	1,97	726,46	737,53	192,35	16,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

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	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
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		544	13,74	13,85	66,12	443,94	0,39	41,18	1,29	0,72	178,3	225,05	73,06	8,17
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне	200/1	1,94	4,17	9,94	89,49	0,06	10,2	0,05	0,73	37,79	33,92	14,28	0,53
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
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*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		811	27,68	45,42	127,75	1035,92	0,82	22,89	0,05	0,76	493,55	358,77	106,91	10,26
Итого за день		1355	41,42	59,27	193,87	1479,86	1,21	64,07	1,34	1,48	671,85	583,82	179,97	18,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

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	Печенье..	50	3,75	5,9	37,2	219,78	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
174	Каша молочная кукурузная*	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,03	189,7	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		535	18,67	18,81	132,19	775,61	0,33	2,92	22,04	0,05	419,98	346,53	217,6	3,6
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
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,44	4,75	7,56	78,75	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
9/759	Колбаса отварная с соусом..	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		816	23,94	29,53	113,55	823,88	0,82	42,35	11,31	2,23	207,83	395,57	161,23	8,41
Итого за день		1351	42,61	48,34	245,74	1599,49	1,15	45,27	33,35	2,28	627,81	742,1	378,83	12,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

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	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
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		560	13,39	8,05	122,88	616,61	0,19	20	0,22	0,07	264,08	232,62	70,36	4,63
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,73	30,98	0,03	2,88	0,00	5,18	29,44	31,68	21,89	0,41
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью.*	10/200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
302	Каша пшеничная вязкая	150	4,29	3,38	23,4	148,92	0,12	0,00	0,02	0,01	8,32	99,27	0,46	1,69
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		821	28,76	23,7	132,24	866,32	0,74	19,46	0,1	6,3	221,13	371,96	97,84	8,21
Итого за день		1381	42,15	31,75	255,12	1482,93	0,93	39,46	0,32	6,37	485,21	604,58	168,2	12,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец св. порционно.	60	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0,00	0,01	8,5	15	7	0,25
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
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	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	17,31	18,08	69,25	508,85	0,28	4,34	0,01	0,04	139,2	139,59	57,6	7,35
Обед														
99/ АК1	Салат Степной с кукурузой.	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на курином бульоне	200/5/2	1,61	4,7	8,99	84,7	0,05	17,87	5,96	0,83	41,48	45,19	21,03	0,95
290/АК1	Птица тушеная в соусе,,	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
198	Горох отварной.,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		817	38,03	26,01	136,05	931,78	1,05	31,01	7,12	2,57	298,02	472,38	145,35	10,14
Итого за день		1357	55,34	44,09	205,3	1440,63	1,33	35,35	7,13	2,61	437,22	611,97	202,95	17,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

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	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
173	Каша 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
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		535	14,78	11,92	91,51	530,62	0,23	1,13	0,03	0,02	374,62	252,98	74,9	1,3
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	6,88	6,72	11,47	133,8	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		836	34,78	31,06	128,17	940,11	0,91	32,43	0,16	2,1	224,11	460,53	182,93	13,29
Итого за день		1371	49,56	42,98	219,68	1470,73	1,14	33,56	0,19	2,12	598,73	713,51	257,83	14,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
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	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		544	20,73	39,5	65,08	697,04	0,47	5,94	0,00	0,99	136,19	221,24	67,44	8,15
Обед														
11	Салат из репчатого лука .	60	0,8	3,6	5,2	55,74	0,04	5,7	0,00	0,00	17,68	33,06	7,98	0,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		816	22,6	19,1	111,03	705,73	0,76	56,03	6,75	1,16	239,37	345,65	112,93	12,86
Итого за день		1360	43,33	58,6	176,11	1402,77	1,23	61,97	6,75	2,15	375,56	566,89	180,37	21,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		535	17,15	22,56	89,13	634,98	0,16	9,48	11,03	0,04	395,14	338,55	66,47	4,42
Обед														
99/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
295	Шницель из птицы с соусом ,	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной.,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		817	34,81	29,59	143,71	979,14	1,1	33,1	7,28	2,16	290,56	454,26	149,01	10,3
Итого за день		1352	51,96	52,15	232,84	1614,12	1,26	42,58	18,31	2,2	685,7	792,81	215,48	14,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

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														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
268	Котлеты из мяса с соусом.	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Ак	Каша гречневая вязк	150	4,77	4,86	21,48	156,74	0,16	0,00	0,02	0,02	16,06	114,75	75,47	2,58
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	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	15,85	23,98	67,17	555,88	0,48	9,2	0,05	0,04	133,56	249,04	121,34	6,44
Обед														
20	Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на мясном бульоне	200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
260	Гуляш из отварной свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
171	Каша перловая с маслом.	150	4,45	4,14	31,75	181,87	0,04	0,00	0,02	0,02	29,54	154,49	20,4	0,91
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		811	30,33	43,7	128,23	1031,14	0,87	29,02	0,07	0,79	199,08	487,12	110,7	7,91
Итого за день		1351	46,18	67,68	195,4	1587,02	1,35	38,22	0,12	0,83	332,64	736,16	232,04	14,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

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 морковью и растительным маслом	60	0,79	1,95	3,88	36,23	0,02	21,45	0,01	0,55	29,36	18,62	10,02	0,36
229	Рыба, тушенная с овощами ,	50/50	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	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
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	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
Итого за Завтрак		540	17,85	13,61	64,38	451,92	0,35	47,4	0,02	0,78	200,41	307,51	104,2	10,18
Обед														
67	Винегрет овощной ,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на курином бульоне	200/1	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
ПР	Хлеб. ржаной	40	3,4	1,32	19,52	103,6	0,17	0,16	0,00	0,00	29,2	50	16	1,13
Итого за Обед		811	29,69	35,02	149,56	1033,3	0,77	18,99	1,2	1,3	533,68	356,83	127,7	7,73
Итого за день		1351	47,54	48,63	213,94	1485,22	1,12	66,39	1,22	2,08	734,09	664,34	231,9	17,91

Составил _____ Дмитриева О.А.

М.П.

Утвердил _____