Утверждаю :

Директор ООО «КБ ПП»

_____ /П.В.Воробьев/

« 05» октября 2026 г

Согласовано :

Директор ГБОУ ООШ с. Покровка

_____ /Кавтасеева Л.В./

« 05 » октября 20 26 г.

Родительский комитет _____

« 05 » октября 20 26 г

Основное двухнедельное меню рациона питания, для детей 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Нефтегорского района

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	106	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		555	21,26	21,75	91,77	667,79	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
99	Суп из овощей с птицей	250/5/1	1,86	6,84	13,16	153,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0.00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		866	27,2	27,9	116	924,19	0,22	0,46	13,12	469,48	0,33	820,17	147,87	295	89,79	4,29	183,45	18,72	169,55
Итого за день		1421	48,4	49,6	208	1591,98	0,57	1,02	14,22	541,55	0,84	1290,5	567,14	716,7	182,53	7,48	239,03	30,82	245,41

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	107	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
270	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	121	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/Акт	Каша гречневая	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		570	22,25	20,28	89,55	563,25	0,41	0,26	1,38	97,08	0,2	232,23	43,17	226,91	94,94	4,98	95,38	4,82	32,07
Обед																			
ТТК 4	Салат Светофор	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0.00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
101	Суп картофельный с пшеном	250/1	3,57	4,89	12,11	113,28	0,06	0,04	5,92	161,13	0.00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	28,51	29,13	123,69	855,62	0,3	0,51	17,14	426,8	0,41	829,7	109,64	303,44	76,79	5,42	169,28	19,46	217,83
Итого за день		1461	50,76	49,41	213,24	1418,87	0,71	0,77	18,52	523,88	0,61	1061,9	152,81	530,35	171,73	10,4	264,66	24,28	249,9

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
259	Жаркое из птицы	250	11,7	12,58	34,56	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0.00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		590	22,5	22,3	89,3	645,29	0,23	0,29	32,35	63,53	8,52	1165,65	108,73	234,86	67,1	3,49	77,41	10,39	195,51
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0.00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5/1	1,83	9,63	11,74	59,14	0,04	0,04	9,46	204,52	0.00	281,92	60,7	47,36	22,2	1,02	49,05	2,15	21,5
268/АК	Сосиски отварные с томатным	100	9,66	6,33	10,1	144	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
198	Пюре из бобовых	180	10,1	6,49	33,4	122,76	0,49	0,1	0.00	1,02	0.00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	28,45	28	123,46	680	0,89	0,62	14,39	1507,54	0,36	1437,38	239,4	495,77	168,11	9,82	149,8	23,75	102,69
Итого за день		1486	50,9	50,3	213	1325,29	1,12	0,91	46,74	1571,01	8,88	2603,03	348,13	730,63	235,21	13,31	227,21	34,14	298,2

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	1,32	4,43	15,82	99,42	0,03	0,1	0.00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	14,49	13,3	49,89	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	22,27	20,34	89,84	619,16	0,32	0,27	0,58	40,5	0,23	292,75	228,87	259,91	79,68	3,7	46,4	14,83	42,62
Обед																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
116/АК	Томатный суп харчо с курицей	15/250/1	6,26	7,68	18,51	272,98	0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнели куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	151	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		906	29,21	29,92	119,26	929,81	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,7	129,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93
Итого за день		1456	51,48	50,26	209,1	1548,97	0,69	0,81	21,4	85,62	0,65	1374,4	358,32	563,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,37	5,25	4,31	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0.00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0.52
295	Шницель из птицы с соусом	100	9,12	8,77	10,8	138	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85.87
304	Рис отварной	180	8,82	7,42	39,68	231,74	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	22,4	22	90,19	616,7	0,19	0,24	146,51	197,81	0,18	379,35	98,92	186,49	57,05	2,6	185,22	13,54	117,62
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	100	3,19	5,38	19,65	85,49	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	64,65	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
87	Суп картофельный с рыбными консервами	10/250/1	6,65	8,03	11,8	138,06	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0.00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		901	27,4	27,9	134	834,87	0,4	0,52	13,74	379,88	2,8	902,32	218,05	418,24	91,16	5,69	192,35	28,86	187,59
Итого за день		1511	49,8	49,9	225	1451,57	0,59	0,76	160,25	577,69	2,98	1281,6	316,97	604,73	148,21	8,29	377,57	42,4	305,21

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	6,54	80	0,1	0.00	0,7	0,3		0.00	22,86	64,36	22,98	1,5			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	14,49	13,3	49,89	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	22,1	21,29	80,56	599,74	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250/1	5,05	5,69	7,9	162,35	0,17	0,06	5,3	201,19	0.00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	31,22	31,42	128,62	944,29	0,37	0,5	11,32	277,92	0,41	1082,1	135,93	350,77	93,12	6,77	185,96	22,06	208,06
Итого за день		1441	53,32	52,71	209,18	1544,03	0,76	0,67	12,6	305,22	0,48	1345,7	374,6	654,23	191,58	11,63	231,4	35,05	243,21

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7 **Сезон:** Осенне-зимний

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
270	Котлеты из птицы "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	121	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
304	Рис отварной	180	8,82	7,42	39,68	231,74	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	0.00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0.00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		614	19,26	22,66	79,35	584,58	0,31	0,21	3,37	96,53	0,54	215,15	51,72	196,53	48	3,18	77,37	2,6	50,51
Обед																			
ТТК 4	Салат Светофор.	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0.00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком	10/250/1	5,11	9,86	23,83	183,69	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
Акт	Бигус с сосиской	250	15,62	15,29	24,43	356,97	0,08	0,13	33,34	105,8	0.00	569,06	97,5	145,44	38,98	1,85	86,33	22,33	141,65
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		871	27,41	31,78	112,91	887,86	0,27	0,49	45,96	321,88	0,33	794,36	171,97	312,9	87,5	5,08	123,98	33,49	166,08
Итого за день		1485	46,67	54,44	192,26	1472,44	0,58	0,7	49,33	418,41	0,87	1009,5	223,69	509,43	135,5	8,26	201,35	36,09	216,59

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	8,64	125,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	10,6	136	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		620	19,98	20,48	95,5	678,94	0,27	0,2	4,43	58,04	0,21	412,11	106,62	186,44	36,81	3,21	92,66	3,49	38,57
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
96/Акт	Рассольник Ленинградский	250/1	5,37	3,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0.00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	170	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	29,79	32,14	120,02	862,86	0,36	0,6	155,11	851,74	10,51	1478,45	155,26	384,55	121,75	4,78	228,34	23,81	477,64
Итого за день		1511	49,77	52,62	216	1541,8	0,63	0,8	159,54	909,78	10,72	1890,56	261,88	570,99	158,56	7,99	321	27,3	516,21

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	107	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,42	15,6	40,78	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	19,2	19,9	84,15	550,62	0,23	0,17	1,36	14,17	0,07	212,79	215,57	182,02	47,73	2,52	36,12	0,5	10,96
Обед																			
35	Салат картофельный	100	1,82	5,37	13,71	115,82	0,08	0,05	7,4	1,51	0.00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81
88	Щи из св.капусты с картофелем	250/5/1	5,63	9,48	8,2	196,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
268/759	Шницель из птицы с соусом	100	6,94	8,59	10,73	138	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
198	Пюре из бобовых	180	10,1	6,49	33,4	122,76	0,49	0,1	0.00	1,02	0.00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	30,1	31,3	120,97	829,11	0,95	0,6	34,79	159,1	0,36	1465,3	215,69	508,36	160,71	9,82	101,98	21,81	76,05
Итого за день		1446	49,3	51,2	205,12	1379,73	1,18	0,77	36,15	173,27	0,43	1678,1	431,26	690,38	208,44	12,34	138,1	22,31	87,01

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
268	Котлеты из птицы с соусом	100	5,83	5,34	12,1	136	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/Акт	Каша гречневая	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	21,67	20,42	95,3	609,25	0,43	0,27	18,27	105,78	8,6	442,39	88,79	229,3	99,16	6,23	97,14	5,08	43,91
Обед																			
70	Огурец порционно	100	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0.00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3			
101	Суп картофельный с крупой	250/1	3,56	3,88	15,96	194,86	0,08	0,06	7,3	201,4	0.00	395,11	17,58	56,42	23	0,81	39,35	0,26	30,38
289	Рагу овощное из птицы	250	19,5	23,65	45,19	436,54	0,15	0,15	12,39	437,5	0.00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		861	28,85	29	115,74	897,26	0,32	0,54	21,51	654,8	0,33	1190,3	140,67	305,15	91,58	4,59	83,34	18,86	219,37
Итого за день		1471	50,52	49,42	211	1506,51	0,75	0,81	39,78	760,58	8,93	1632,7	229,46	534,45	190,74	10,82	180,48	23,94	263,28