

Утверждаю :

Директор ООО «СКП»

/П.В.Воробьев/

« 05 » октября 2026 г



Воротынцева Людмила
Анатолевна
С=RU, О=ГБОУ СОШ
с.Зуевка,
СN=Воротынцева
Людмила Анатолевна,
E=lv.zuev_sch@63edu.r
у
я подтверждаю этот
документ
446606, Самарская
обл., Нефтегорский
р-он, с. Зуевка, ул.
Школьная, 3
2026-10-09 09:30:14
9.7.2



Согласовано :

Директор ГБОУ

Л.В.Воротынцева

14.10.2026г

« 05 » октября

20 26 г.

Родительский комитет

Воротынцев М.

« 05 » октября 20 26 г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 1

Категория: Дети старше 12 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
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, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	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 ржанно 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	26,77	26,86	115,86	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	48,03	48,61	207,63	1591,98	0,57	1,02	14,22	541,55	0,84	1290,51	167,14	716,7	182,53	7,48	239,03	30,82	245,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 2
Неделя: 1
Категория: Дети старше 12 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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 "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/АК	Каша гречневая с маслом сл.	180	8.26	7.31	40.19	203.25	0.14	0.08	0.00	16.74	0.08	143.57	15.66	119.54	78.68	2.68	71.71	2.31	9.26								
376	Чай с сахаром	200	3.26	1.25	8.23	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 и зеленью	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								
302/305	Макаронные изделия отварные с м/д.	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 ржаной 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	1061.91	152.81	530.38	171.73	10.4	264.66	24.28	249.9								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 3
Категория: дети старше 12 лет
Неделя: 1

Неделя: 1																				
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
																				4
1	2																			
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	12,74	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	23,46	22,29	89,28	645,29	0,23	0,29	32,35	63,53	8,52	165,61	108,73	234,86	67,1	3,49	77,41	10,39	195,51	
Обед																				
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	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 сметаной, зеленью	250/5/1	1,83	9,63	11,74	101,42	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	Биточки из мяса с соусом	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 с м/раст.	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 ржаной 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	722,28	0,89	0,62	14,39	507,54	0,36	437,31	239,4	495,77	168,14	9,82	149,8	23,75	102,69	
Итого за день		1486	51,91	50,29	212,74	1367,57	1,12	0,91	46,74	571,01	8,88	1603,01	348,13	730,63	235,21	13,31	227,21	34,14	298,2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

№ реп.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
Неделя: 1				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1				2																		
Завтрак				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	
1	Бутерброд с маслом сливочным																					
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				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	
338	Рыболоко			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	
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью			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	
301	Кнели куриные с соусом			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	
312	Пюре картофельное с м/сливоч.			200	0,35	0,08	29,85	112	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
389	Сок фруктовый в асортименте			30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0,00	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
ПР	Хлеб 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	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный			906	29,21	29,92	119,26	929,81	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,71	29,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93	
Итого за Обед				1456	51,48	50,26	209,1	1548,97	0,69	0,81	21,4	85,62	0,65	1374,43	358,32	563,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55	
Итого за день																						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

Неделя: 1

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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 белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным		100	1,57	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 с м/сливочным		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	22,62	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 свежкы с яблоками/		100	2,19	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 конседами и зеленью		10/250/1	6,65	7,03	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 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 с маслом сливочным		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 ржанопшеничный		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	26,41	26,88	134	834,87	0,4	0,52	13,74	379,86	2,8	902,32	18,05	418,24	91,16	5,69	192,35	28,86	187,59						
Итого за день			1511	49,03	48,9	225	1451,57	0,59	0,76	160,25	577,69	2,98	1281,63	16,97	604,73	148,21	8,29	377,57	42,4	305,21						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 6
Категория: дети старше 12 лет
Неделя: 2

Неделя: 2																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
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	138,67	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) и зеленью	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	
202/304	Макаронные изделия отварные с М.Д.	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 7
Неделя: 2
Категория: дети старше 12 лет

№ реп.		Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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 "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 с м/сливочным.	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																						
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 цвпленком, зеленью	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		Капуста тушенная с курицей	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 асортименте	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 ржанно 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	216,55		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети старше 12 лет

День: 8
Неделя: 2

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
																					4	5	6	7	8	9	10
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							
278		Тфтели 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							
202/305		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							
			620	19,98	20,48	105,57	686,94	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							
Итого за Завтрак																											
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 с зеленью	250/1	5,37	3,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,4	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	1,30	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 ржанно 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	155,1	1851,74	10,51	478,4	155,26	384,55	121,75	4,78	228,34	23,81	477,64							
Итого за день			1511	49,77	52,62	225,59	1549,8	0,63	0,8	159,54	909,74	10,72	890,51	261,88	570,99	158,56	7,99	321	27,3	516,21							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 9
Неделя: 2
Категория: Дети старше 12 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																							
	Печенье		60	1,32	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	13,63	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	17,86	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 сметаной, зеленью		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						
268/75	Шницель из мяса 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 с м/раст.		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	465,3	215,69	508,36	160,71	9,82	101,98	21,81	76,05			
Итого за день			1446	49,3	49,16	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			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 10
Неделя: 2
Категория: Дети старше 12 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	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 мяса с соусом.	100	5,83	5,34	12,73	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/Ат	Каша гречневая с маслом сл.	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26				
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	95,92	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	Огурац порционнo	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 и зеленью	250/1	3,56	3,88	15,96	94,86	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	797,26	0,32	0,54	21,51	654,8	0,33	190,31	140,67	305,15	91,58	4,59	83,34	18,86	219,37				
Итого за день		1471	50,52	49,42	211,66	1406,51	0,75	0,81	39,78	760,58	8,93	632,7	229,46	534,45	190,74	10,82	180,48	23,94	263,28				