

Утверждаю:

Директор ООО «ККП»

/П.В. Воробьев /

« 05 »

октября

2026 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

И.И. С. Боровцова *Боровцова И.И.*

« 05 »

октября

2026 год.

Родительский комитет

В.И. С.

« 05 »

октября

2026 год.



Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей 1-4 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Большеглушицкого района

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

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 7-11 лет

Категория: Дети 7-11 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																							
3	Булгур 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 пшениная	200/5	8,08	7,78	36,61	277	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		505	19,05	19	79,42	585	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	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00				
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	111	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	200	15,09	13,82	34,72	345	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		726	25,65	26,12	106,29	808	0,23	0,46	15,02	442,48	0,33	546,17	155,47	288,2	84,79	4,01	183,45	18,32	169,55				
Итого за день		1231	44,7	45,12	185,71	1393	0,58	1,02	16,12	514,55	0,84	1016,55	574,74	709,9	177,53	7,2	239,03	30,42	245,41				

Продолжение

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ 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																			
Печенье																			
270	Котлеты "Московские" с соусом	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
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,98	9,8	7,25	132	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
376	Чай с сахаром	150	5,01	6,09	24,56	157	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
ПР	Хлеб пшеничный	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
Итого за Завтрак																			
Обед		540	19	19,06	73,92	528	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,69	6,5	60,94	6,14	37,38
37/АК1	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	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 зеленым	200/1	1,57	2,29	12,11	73	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/АК1	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	202	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
202/305	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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																			
Итого за день		1311	43,09	42,6	180,72	1251	0,79	0,81	18,52	521,5	0,6	144,81	154,01	597,88	217,48	11,92	230,22	25,6	255,21

1000 ккал в день
мг/г/ч/мл/шт/кг/л/м³/с/м/см/мм/мкм/нм/пм/фм/эм/пм/тм/гм/дм/см/мм/см²/мм²/см³/мм³/см⁴/мм⁴/см⁵/мм⁵/см⁶/мм⁶/см⁷/мм⁷/см⁸/мм⁸/см⁹/мм⁹/см¹⁰/мм¹⁰/мм¹¹/мм¹¹/мм¹²/мм¹²/мм¹³/мм¹³/мм¹⁴/мм¹⁴/мм¹⁵/мм¹⁵/мм¹⁶/мм¹⁶/мм¹⁷/мм¹⁷/мм¹⁸/мм¹⁸/мм¹⁹/мм¹⁹/мм²⁰/мм²⁰/мм²¹/мм²¹/мм²²/мм²²/мм²³/мм²³/мм²⁴/мм²⁴/мм²⁵/мм²⁵/мм²⁶/мм²⁶/мм²⁷/мм²⁷/мм²⁸/мм²⁸/мм²⁹/мм²⁹/мм³⁰/мм³⁰/мм³¹/мм³¹/мм³²/мм³²/мм³³/мм³³/мм³⁴/мм³⁴/мм³⁵/мм³⁵/мм³⁶/мм³⁶/мм³⁷/мм³⁷/мм³⁸/мм³⁸/мм³⁹/мм³⁹/мм⁴⁰/мм⁴⁰/мм⁴¹/мм⁴¹/мм⁴²/мм⁴²/мм⁴³/мм⁴³/мм⁴⁴/мм⁴⁴/мм⁴⁵/мм⁴⁵/мм⁴⁶/мм⁴⁶/мм⁴⁷/мм⁴⁷/мм⁴⁸/мм⁴⁸/мм⁴⁹/мм⁴⁹/мм⁵⁰/мм⁵⁰/мм⁵¹/мм⁵¹/мм⁵²/мм⁵²/мм⁵³/мм⁵³/мм⁵⁴/мм⁵⁴/мм⁵⁵/мм⁵⁵/мм⁵⁶/мм⁵⁶/мм⁵⁷/мм⁵⁷/мм⁵⁸/мм⁵⁸/мм⁵⁹/мм⁵⁹/мм⁶⁰/мм⁶⁰/мм⁶¹/мм⁶¹/мм⁶²/мм⁶²/мм⁶³/мм⁶³/мм⁶⁴/мм⁶⁴/мм⁶⁵/мм⁶⁵/мм⁶⁶/мм⁶⁶/мм⁶⁷/мм⁶⁷/мм⁶⁸/мм⁶⁸/мм⁶⁹/мм⁶⁹/мм⁷⁰/мм⁷⁰/мм⁷¹/мм⁷¹/мм⁷²/мм⁷²/мм⁷³/мм⁷³/мм⁷⁴/мм⁷⁴/мм⁷⁵/мм⁷⁵/мм⁷⁶/мм⁷⁶/мм⁷⁷/мм⁷⁷/мм⁷⁸/мм⁷⁸/мм⁷⁹/мм⁷⁹/мм⁸⁰/мм⁸⁰/мм⁸¹/мм⁸¹/мм⁸²/мм⁸²/мм⁸³/мм⁸³/мм⁸⁴/мм⁸⁴/мм⁸⁵/мм⁸⁵/мм⁸⁶/мм⁸⁶/мм⁸⁷/мм⁸⁷/мм⁸⁸/мм⁸⁸/мм⁸⁹/мм⁸⁹/мм⁹⁰/мм⁹⁰/мм⁹¹/мм⁹¹/мм⁹²/мм⁹²/мм⁹³/мм⁹³/мм⁹⁴/мм⁹⁴/мм⁹⁵/мм⁹⁵/мм⁹⁶/мм⁹⁶/мм⁹⁷/мм⁹⁷/мм⁹⁸/мм⁹⁸/мм⁹⁹/мм⁹⁹/мм¹⁰⁰/мм¹⁰⁰/мм¹⁰¹/мм¹⁰¹/мм¹⁰²/мм¹⁰²/мм¹⁰³/мм¹⁰³/мм¹⁰⁴/мм¹⁰⁴/мм¹⁰⁵/мм¹⁰⁵/мм¹⁰⁶/мм¹⁰⁶/мм¹⁰⁷/мм¹⁰⁷/мм¹⁰⁸/мм¹⁰⁸/мм¹⁰⁹/мм¹⁰⁹/мм¹¹⁰/мм¹¹⁰/мм¹¹¹/мм¹¹¹/мм¹¹²/мм¹¹²/мм¹¹³/мм¹¹³/мм¹¹⁴/мм¹¹⁴/мм¹¹⁵/мм¹¹⁵/мм¹¹⁶/мм¹¹⁶/мм¹¹⁷/мм¹¹⁷/мм¹¹⁸/мм¹¹⁸/мм¹¹⁹/мм¹¹⁹/мм¹²⁰/мм¹²⁰/мм¹²¹/мм¹²¹/мм¹²²/мм¹²²/мм¹²³/мм¹²³/мм¹²⁴/мм¹²⁴/мм¹²⁵/мм¹²⁵/мм¹²⁶/мм¹²⁶/мм¹²⁷/мм¹²⁷/мм¹²⁸/мм¹²⁸/мм¹²⁹/мм¹²⁹/мм¹³⁰/мм¹³⁰/мм¹³¹/мм¹³¹/мм¹³²/мм¹³²/мм¹³³/мм¹³³/мм¹³⁴/мм¹³⁴/мм¹³⁵/мм¹³⁵/мм¹³⁶/мм¹³⁶/мм¹³⁷/мм¹³⁷/мм¹³⁸/мм¹³⁸/мм¹³⁹/мм¹³⁹/мм¹⁴⁰/мм¹⁴⁰/мм¹⁴¹/мм¹⁴¹/мм¹⁴²/мм¹⁴²/мм¹⁴³/мм¹⁴³/мм¹⁴⁴/мм¹⁴⁴/мм¹⁴⁵/мм¹⁴⁵/мм¹⁴⁶/мм¹⁴⁶/мм¹⁴⁷/мм¹⁴⁷/мм¹⁴⁸/мм¹⁴⁸/мм¹⁴⁹/мм¹⁴⁹/мм¹⁵⁰/мм¹⁵⁰/мм¹⁵¹/мм¹⁵¹/мм¹⁵²/мм¹⁵²/мм¹⁵³/мм¹⁵³/мм¹⁵⁴/мм¹⁵⁴/мм¹⁵⁵/мм¹⁵⁵/мм¹⁵⁶/мм¹⁵⁶/мм¹⁵⁷/мм¹⁵⁷/мм¹⁵⁸/мм¹⁵⁸/мм¹⁵⁹/мм¹⁵⁹/мм¹⁶⁰/мм¹⁶⁰/мм¹⁶¹/мм¹⁶¹/мм¹⁶²/мм¹⁶²/мм¹⁶³/мм¹⁶³/мм¹⁶⁴/мм¹⁶⁴/мм¹⁶⁵/мм¹⁶⁵/мм¹⁶⁶/мм¹⁶⁶/мм¹⁶⁷/мм¹⁶⁷/мм¹⁶⁸/мм¹⁶⁸/мм¹⁶⁹/мм¹⁶⁹/мм¹⁷⁰/мм¹⁷⁰/мм¹⁷¹/мм¹⁷¹/мм¹⁷²/мм¹⁷²/мм¹⁷³/мм¹⁷³/мм¹⁷⁴/мм¹⁷⁴/мм¹⁷⁵/мм¹⁷⁵/мм¹⁷⁶/мм¹⁷⁶/мм¹⁷⁷/мм¹⁷⁷/мм¹⁷⁸/мм¹⁷⁸/мм¹⁷⁹/мм¹⁷⁹/мм¹⁸⁰/мм¹⁸⁰/мм¹⁸¹/мм¹⁸¹/мм¹⁸²/мм¹⁸²/мм¹⁸³/мм¹⁸³/мм¹⁸⁴/мм¹⁸⁴/мм¹⁸⁵/мм¹⁸⁵/мм¹⁸⁶/мм¹⁸⁶/мм¹⁸⁷/мм¹⁸⁷/мм¹⁸⁸/мм¹⁸⁸/мм¹⁸⁹/мм¹⁸⁹/мм¹⁹⁰/мм¹⁹⁰/мм¹⁹¹/мм¹⁹¹/мм¹⁹²/мм¹⁹²/мм¹⁹³/мм¹⁹³/мм¹⁹⁴/мм¹⁹⁴/мм¹⁹⁵/мм¹⁹⁵/мм¹⁹⁶/мм¹⁹⁶/мм¹⁹⁷/мм¹⁹⁷/мм¹⁹⁸/мм¹⁹⁸/мм¹⁹⁹/мм¹⁹⁹/мм²⁰⁰/мм²⁰⁰/мм²⁰¹/мм²⁰¹/мм²⁰²/мм²⁰²/мм²⁰³/мм²⁰³/мм²⁰⁴/мм²⁰⁴/мм²⁰⁵/мм²⁰⁵/мм²⁰⁶/мм²⁰⁶/мм²⁰⁷/мм²⁰⁷/мм²⁰⁸/мм²⁰⁸/мм²⁰⁹/мм²⁰⁹/мм²¹⁰/мм²¹⁰/мм²¹¹/мм²¹¹/мм²¹²/мм²¹²/мм²¹³/мм²¹³/мм²¹⁴/мм²¹⁴/мм²¹⁵/мм²¹⁵/мм²¹⁶/мм²¹⁶/мм²¹⁷/мм²¹⁷/мм²¹⁸/мм²¹⁸/мм²¹⁹/мм²¹⁹/мм²²⁰/мм²²⁰/мм²²¹/мм²²¹/мм²²²/мм²²²/мм²²³/мм²²³/мм²²⁴/мм²²⁴/мм²²⁵/мм²²⁵/мм²²⁶/мм²²⁶/мм²²⁷/мм²²⁷/мм²²⁸/мм²²⁸/мм²²⁹/мм²²⁹/мм²³⁰/мм²³⁰/мм²³¹/мм²³¹/мм²³²/мм²³²/мм²³³/мм²³³/мм²³⁴/мм²³⁴/мм²³⁵/мм²³⁵/мм²³⁶/мм²³⁶/мм²³⁷/мм²³⁷/мм²³⁸/мм²³⁸/мм²³⁹/мм²³⁹/мм²⁴⁰/мм²⁴⁰/мм²⁴¹/мм²⁴¹/мм²⁴²/мм²⁴²/мм²⁴³/мм²⁴³/мм²⁴⁴/мм²⁴⁴/мм²⁴⁵/мм²⁴⁵/мм²⁴⁶/мм²⁴⁶/мм²⁴⁷/мм²⁴⁷/мм²⁴⁸/мм²⁴⁸/мм²⁴⁹/мм²⁴⁹/мм²⁵⁰/мм²⁵⁰/мм²⁵¹/мм²⁵¹/мм²⁵²/мм²⁵²/мм²⁵³/мм²⁵³/мм²⁵⁴/мм²⁵⁴/мм²⁵⁵/мм²⁵⁵/мм²⁵⁶/мм²⁵⁶/мм²⁵⁷/мм²⁵⁷/мм²⁵⁸/мм²⁵⁸/мм²⁵⁹/мм²⁵⁹/мм²⁶⁰/мм²⁶⁰/мм²⁶¹/мм²⁶¹/мм²⁶²/мм²⁶²/мм²⁶³/мм²⁶³/мм²⁶⁴/мм²⁶⁴/мм²⁶⁵/мм²⁶⁵/мм²⁶⁶/мм²⁶⁶/мм²⁶⁷/мм²⁶⁷/мм²⁶⁸/мм²⁶⁸/мм²⁶⁹/мм²⁶⁹/мм²⁷⁰/мм²⁷⁰/мм²⁷¹/мм²⁷¹/мм²⁷²/мм²⁷²/мм²⁷³/мм²⁷³/мм²⁷⁴/мм²⁷⁴/мм²⁷⁵/мм²⁷⁵/мм²⁷⁶/мм²⁷⁶/мм²⁷⁷/мм²⁷⁷/мм²⁷⁸/мм²⁷⁸/мм²⁷⁹/мм²⁷⁹/мм²⁸⁰/мм²⁸⁰/мм²⁸¹/мм²⁸¹/мм²⁸²/мм²⁸²/мм²⁸³/мм²⁸³/мм²⁸⁴/мм²⁸⁴/мм²⁸⁵/мм²⁸⁵/мм²⁸⁶/мм²⁸⁶/мм²⁸⁷/мм²⁸⁷/мм²⁸⁸/мм²⁸⁸/мм²⁸⁹/мм²⁸⁹/мм²⁹⁰/мм²⁹⁰/мм²⁹¹/мм²⁹¹/мм²⁹²/мм²⁹²/мм²⁹³/мм²⁹³/мм²⁹⁴/мм²⁹⁴/мм²⁹⁵/мм²⁹⁵/мм²⁹⁶/мм²⁹⁶/мм²⁹⁷/мм²⁹⁷/мм²⁹⁸/мм²⁹⁸/мм²⁹⁹/мм²⁹⁹/мм³⁰⁰/мм³⁰⁰/мм³⁰¹/мм³⁰¹/мм³⁰²/мм³⁰²/мм³⁰³/мм³⁰³/мм³⁰⁴/мм³⁰⁴/мм³⁰⁵/мм³⁰⁵/мм³⁰⁶/мм³⁰⁶/мм³⁰⁷/мм³⁰⁷/мм³⁰⁸/мм³⁰⁸/мм³⁰⁹/мм³⁰⁹/мм³¹⁰/мм³¹⁰/мм³¹¹/мм³¹¹/мм³¹²/мм³¹²/мм³¹³/мм³¹³/мм³¹⁴/мм³¹⁴/мм³¹⁵/мм³¹⁵/мм³¹⁶/мм³¹⁶/мм³¹⁷/мм³¹⁷/мм³¹⁸/мм³¹⁸/мм³¹⁹/мм³¹⁹/мм³²⁰/мм³²⁰/мм³²¹/мм³²¹/мм³²²/мм³²²/мм³²³/мм³²³/мм³²⁴/мм³²⁴/мм³²⁵/мм³²⁵/мм³²⁶/мм³²⁶/мм³²⁷/мм³²⁷/мм³²⁸/мм³²⁸/мм³²⁹/мм³²⁹/мм³³⁰/мм³³⁰/мм³³¹/мм³³¹/мм³³²/мм³³²/мм³³³/мм³³³/мм³³⁴/мм³³⁴/мм³³⁵/мм³³⁵/мм³³⁶/мм³³⁶/мм³³⁷/мм³³⁷/мм³³⁸/мм³³⁸/мм³³⁹/мм³³⁹/мм³⁴⁰/мм³⁴⁰/мм³⁴¹/мм³⁴¹/мм³⁴²/мм³⁴²/мм³⁴³/мм³⁴³/мм³⁴⁴/мм³⁴⁴/мм³⁴⁵/мм³⁴⁵/мм³⁴⁶/мм³⁴⁶/мм³⁴⁷/мм³⁴⁷/мм³⁴⁸/мм³⁴⁸/мм³⁴⁹/мм³⁴⁹/мм³⁵⁰/мм³⁵⁰/мм³⁵¹/мм³⁵¹/мм³⁵²/мм³⁵²/мм³⁵³/мм³⁵³/мм³⁵⁴/мм³⁵⁴/мм³⁵⁵/мм³⁵⁵/мм³⁵⁶/мм³⁵⁶/мм³⁵⁷/мм³⁵⁷/мм³⁵⁸/мм³⁵⁸/мм³⁵⁹/мм³⁵⁹/мм³⁶⁰/мм³⁶⁰/мм³⁶¹/мм³⁶¹/мм³⁶²/мм³⁶²/мм³⁶³/мм³⁶³/мм³⁶⁴/мм³⁶⁴/мм³⁶⁵/мм³⁶⁵/мм³⁶⁶/мм³⁶⁶/мм³⁶⁷/мм³⁶⁷/мм³⁶⁸/мм³⁶⁸/мм³⁶⁹/мм³⁶⁹/мм³⁷⁰/мм³⁷⁰/мм³⁷¹/мм³⁷¹/мм³⁷²/мм³⁷²/мм³⁷³/мм³⁷³/мм³⁷⁴/мм³⁷⁴/мм³⁷⁵/мм³⁷⁵/мм³⁷⁶/мм³⁷⁶/мм³⁷⁷/мм³⁷⁷/мм³⁷⁸/мм³⁷⁸/мм³⁷⁹/мм³⁷⁹/мм³⁸⁰/мм³⁸⁰/мм³⁸¹/мм³⁸¹/мм³⁸²/мм³⁸²/мм³⁸³/мм³⁸³/мм³⁸⁴/мм³⁸⁴/мм³⁸⁵/мм³⁸⁵/мм³⁸⁶/мм³⁸⁶/мм³⁸⁷/мм³⁸⁷/мм³⁸⁸/мм³⁸⁸/мм³⁸⁹/мм³⁸⁹/мм³⁹⁰/мм³⁹⁰/мм³⁹¹/мм³⁹¹/мм³⁹²/мм³⁹²/мм³⁹³/мм³⁹³/мм³⁹⁴/мм³⁹⁴/мм³⁹⁵/мм³⁹⁵/мм³⁹⁶/мм³⁹⁶/мм³⁹⁷/мм³⁹⁷/мм³⁹⁸/мм³⁹⁸/мм³⁹⁹/мм³⁹⁹/мм⁴⁰⁰/мм⁴⁰⁰/мм⁴⁰¹/мм⁴⁰¹/мм⁴⁰²/мм⁴⁰²/мм⁴⁰³/мм⁴⁰³/мм⁴⁰⁴/мм⁴⁰⁴/мм⁴⁰⁵/мм⁴⁰⁵/мм⁴⁰⁶/мм⁴⁰⁶/мм⁴⁰⁷/мм⁴⁰⁷/мм⁴⁰⁸/мм⁴⁰⁸/мм⁴⁰⁹/мм⁴⁰⁹/мм⁴¹⁰/мм⁴¹⁰/мм⁴¹¹/мм⁴¹¹/мм⁴¹²/мм⁴¹²/мм⁴¹³/мм⁴¹³/мм⁴¹⁴/мм⁴¹⁴/мм⁴¹⁵/мм⁴¹⁵/мм⁴¹⁶/мм⁴¹⁶/мм⁴¹⁷/мм⁴¹⁷/мм⁴¹⁸/мм⁴¹⁸/мм⁴¹⁹/мм⁴¹⁹/мм⁴²⁰/мм⁴²⁰/мм⁴²¹/мм⁴²¹/мм⁴²²/мм⁴²²/мм⁴²³/мм⁴²³/мм⁴²⁴/мм⁴²⁴/мм⁴²⁵/мм⁴²⁵/мм⁴²⁶/мм⁴²⁶/мм⁴²⁷/мм⁴²⁷/мм⁴²⁸/мм⁴²⁸/мм⁴²⁹/мм⁴²⁹/мм⁴³⁰/мм⁴³⁰/мм⁴³¹/мм⁴³¹/мм⁴³²/мм⁴³²/мм⁴³³/мм⁴³³/мм⁴³⁴/мм⁴³⁴/мм⁴³⁵/мм⁴³⁵/мм⁴³⁶/мм⁴³⁶/мм⁴³⁷/мм⁴³⁷/мм⁴³⁸/мм⁴³⁸/мм⁴³⁹/мм⁴³⁹/мм⁴⁴⁰/мм⁴⁴⁰/мм⁴⁴¹/мм⁴⁴¹/мм⁴⁴²/мм⁴⁴²/мм⁴⁴³/мм⁴⁴³/мм⁴⁴⁴/мм⁴⁴⁴/мм⁴⁴⁵/мм⁴⁴⁵/мм⁴⁴⁶/мм⁴⁴⁶/мм⁴⁴⁷/мм⁴⁴⁷/мм⁴⁴⁸/мм⁴⁴⁸/мм⁴⁴⁹/мм⁴⁴⁹/мм⁴⁵⁰/мм⁴⁵⁰/мм⁴⁵¹/мм⁴⁵¹/мм⁴⁵²/мм⁴⁵²/мм⁴⁵³/мм⁴⁵³/мм⁴⁵⁴/мм⁴⁵⁴/мм⁴⁵⁵/мм⁴⁵⁵/мм⁴⁵⁶/мм⁴⁵⁶/мм⁴⁵⁷/мм⁴⁵⁷/мм⁴⁵⁸/мм⁴⁵⁸/мм⁴⁵⁹/мм⁴⁵⁹/мм⁴⁶⁰/мм⁴⁶⁰/мм⁴⁶¹/мм⁴⁶¹/мм⁴⁶²/мм⁴⁶²/мм⁴⁶³/мм⁴⁶³/мм⁴⁶⁴/мм⁴⁶⁴/мм⁴⁶⁵/мм⁴⁶⁵/мм⁴⁶⁶/мм⁴⁶⁶/мм⁴⁶⁷/мм⁴⁶⁷/мм⁴⁶⁸/мм⁴⁶⁸/мм⁴⁶⁹/мм⁴⁶⁹/мм⁴⁷⁰/мм⁴⁷⁰/мм⁴⁷¹/мм⁴⁷¹/мм⁴⁷²/мм⁴⁷²/мм⁴⁷³/мм⁴⁷³/мм⁴⁷⁴/мм⁴⁷⁴/мм⁴⁷⁵/мм⁴⁷⁵/мм⁴⁷⁶/мм⁴⁷⁶/мм⁴⁷⁷/мм⁴⁷⁷/мм⁴⁷⁸/мм⁴⁷⁸/мм⁴⁷⁹/мм⁴⁷⁹/мм⁴⁸⁰/мм⁴⁸⁰/мм⁴⁸¹/мм⁴⁸¹/мм⁴⁸²/мм⁴⁸²/мм⁴⁸³/мм⁴⁸³/мм⁴⁸⁴/мм⁴⁸⁴/мм⁴⁸⁵/мм⁴⁸⁵/мм⁴⁸⁶/мм⁴⁸⁶/мм⁴⁸⁷/мм⁴⁸⁷/мм⁴⁸⁸/мм⁴⁸⁸/мм⁴⁸⁹/мм⁴⁸⁹/мм⁴⁹⁰/мм⁴⁹⁰/мм⁴⁹¹/мм⁴⁹¹/мм⁴⁹²/мм⁴⁹²/мм⁴⁹³/мм⁴⁹³/мм⁴⁹⁴/мм⁴⁹⁴/мм⁴⁹⁵/мм⁴⁹⁵/мм⁴⁹⁶/мм⁴⁹⁶/мм⁴⁹⁷/мм⁴⁹⁷/мм⁴⁹⁸/мм⁴⁹⁸/мм⁴⁹⁹/мм⁴⁹⁹/мм⁵⁰⁰/мм⁵⁰⁰/мм⁵⁰¹/мм⁵⁰¹/мм⁵⁰²/мм⁵⁰²/мм⁵⁰³/мм⁵⁰³/мм⁵⁰⁴/мм⁵⁰⁴/мм⁵⁰⁵/мм⁵⁰⁵/мм⁵⁰⁶/мм⁵⁰⁶/мм⁵⁰⁷/мм⁵⁰⁷/мм⁵⁰⁸/мм⁵⁰⁸/мм⁵⁰⁹/мм⁵⁰⁹/мм⁵¹⁰/мм⁵¹⁰/мм⁵¹¹/мм⁵¹¹/мм⁵¹²/мм⁵¹²/мм⁵¹³/мм⁵¹³/мм⁵¹⁴/мм⁵¹⁴/мм⁵¹⁵/мм⁵¹⁵/мм⁵¹⁶/мм⁵¹⁶/мм⁵¹⁷/мм⁵¹⁷/мм⁵¹⁸/мм⁵¹⁸/мм⁵¹⁹/мм⁵¹⁹/мм⁵²⁰/мм⁵²⁰/мм⁵²¹/мм⁵²¹/мм⁵²²/мм⁵²²/мм⁵²³/мм⁵²³/мм⁵²⁴/мм⁵²⁴/мм⁵²⁵/мм⁵²⁵/мм⁵²⁶/мм⁵²⁶/мм⁵²⁷/мм⁵²⁷/мм⁵²⁸/мм⁵²⁸/мм⁵²⁹/мм⁵²⁹/мм⁵³⁰/мм⁵³⁰/мм⁵³¹/мм⁵³¹/мм⁵³²/мм⁵³²/мм⁵³³/мм⁵³³/мм⁵³⁴/мм⁵³⁴/мм⁵³⁵/мм⁵³⁵/мм⁵³⁶/мм⁵³⁶/мм⁵³⁷/мм⁵³⁷/мм⁵³⁸/мм⁵³⁸/мм⁵³⁹/мм⁵³⁹/мм⁵⁴⁰/мм⁵⁴⁰/мм⁵⁴¹/мм⁵⁴¹/мм⁵⁴²/мм⁵⁴²/мм⁵⁴³/мм⁵⁴³/мм⁵⁴⁴/мм⁵⁴⁴/мм⁵⁴⁵/мм⁵⁴⁵/мм⁵⁴⁶/мм⁵⁴⁶/мм⁵⁴⁷/мм⁵⁴⁷/мм⁵⁴⁸/мм⁵⁴⁸/мм⁵⁴⁹/мм⁵⁴⁹/мм⁵⁵⁰/мм⁵⁵⁰/мм⁵⁵¹/мм⁵⁵¹/мм⁵⁵²/мм⁵⁵²/мм⁵⁵³/мм⁵⁵³/мм⁵⁵⁴/мм⁵⁵⁴/мм⁵⁵⁵/мм⁵⁵⁵/мм⁵⁵⁶/мм⁵⁵⁶/мм⁵⁵⁷/мм⁵⁵⁷/мм⁵⁵⁸/мм⁵⁵⁸/мм⁵⁵⁹/мм⁵⁵⁹/мм⁵⁶⁰/мм⁵⁶⁰/мм⁵⁶¹/мм⁵⁶¹/мм⁵⁶²/мм⁵⁶²/мм⁵⁶³/мм⁵⁶³/мм⁵⁶⁴/мм⁵⁶⁴/мм⁵⁶⁵/мм⁵⁶⁵/мм⁵⁶⁶/мм⁵⁶⁶/мм⁵⁶⁷/мм⁵⁶⁷/мм⁵⁶⁸/мм⁵⁶⁸/мм⁵⁶⁹/мм⁵⁶⁹/мм⁵⁷⁰/мм⁵⁷⁰/мм⁵⁷¹/мм⁵⁷¹/мм⁵⁷²/мм⁵⁷²/мм⁵⁷³/мм⁵⁷³/мм⁵⁷⁴/мм⁵⁷⁴/мм⁵⁷⁵/мм⁵⁷⁵/мм⁵⁷⁶/мм⁵⁷⁶/мм⁵⁷⁷/мм⁵⁷⁷/мм⁵⁷⁸/мм⁵⁷⁸/мм⁵⁷⁹/мм⁵⁷⁹/мм⁵⁸⁰/мм⁵⁸⁰/мм⁵⁸¹/мм⁵⁸¹/мм⁵⁸²/мм⁵⁸²/мм⁵⁸³/мм⁵⁸³/мм⁵⁸⁴/мм⁵⁸⁴/мм⁵⁸⁵/мм⁵⁸⁵/мм⁵⁸⁶/мм⁵⁸⁶/мм⁵⁸⁷/мм⁵⁸⁷/мм⁵⁸⁸/мм⁵⁸⁸/мм⁵⁸⁹/мм⁵⁸⁹/мм⁵⁹⁰/мм⁵⁹⁰/мм⁵⁹¹/мм⁵⁹¹/мм⁵⁹²/мм⁵⁹²/мм⁵⁹³/мм⁵⁹³/мм⁵⁹⁴/мм⁵⁹⁴/мм⁵⁹⁵/мм⁵⁹⁵/мм⁵⁹⁶/мм⁵⁹⁶/мм⁵⁹⁷/мм⁵⁹⁷/мм⁵⁹⁸/мм⁵⁹⁸/мм⁵⁹⁹/мм⁵⁹⁹/мм⁶⁰⁰/мм⁶⁰⁰/мм⁶⁰¹/мм⁶⁰¹/мм⁶⁰²/мм⁶⁰²/мм⁶⁰³/мм⁶⁰³/мм⁶⁰⁴/мм⁶⁰⁴/мм⁶⁰⁵/мм⁶⁰⁵/мм⁶⁰⁶/мм⁶⁰⁶/мм⁶⁰⁷/мм⁶⁰⁷/мм⁶⁰⁸/мм⁶⁰⁸/мм⁶⁰⁹/мм⁶⁰⁹/мм⁶¹⁰/мм⁶¹⁰/мм⁶¹¹/мм⁶¹¹/мм⁶¹²/мм⁶¹²/мм⁶¹³/мм⁶¹³/мм⁶¹⁴/мм⁶¹⁴/мм⁶¹⁵/мм⁶¹⁵/мм⁶¹⁶/мм⁶¹⁶/мм⁶¹⁷/мм⁶¹⁷/мм⁶¹⁸/мм⁶¹⁸/мм⁶¹⁹/мм⁶¹⁹/мм⁶²⁰/мм⁶²⁰/мм⁶²¹/мм⁶²¹/мм⁶²²/мм⁶²²/мм⁶²³/мм⁶²³/мм⁶²⁴/мм⁶²⁴/мм⁶²⁵/мм⁶²⁵/мм⁶²⁶/мм⁶²⁶/мм⁶²⁷/мм⁶²⁷/мм

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

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ рецепт	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																				
ПР	Мира кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	
259	Жаркое из птицы	200	9,34	9,23	26,85	215	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17	
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																				
		500	18,97	18,36	73,66	532	0,21	0,27	30,92	35,95	8,52	745,83	111,22	209,9	54,76	2,91	61,93	9,91	186,77	
Обед																				
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	35	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 сметаной, зеленью	200/5/1	2,56	9,7	12,24	135	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
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	
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	183	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	
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																				
		776	25,88	24	112,57	753	0,81	0,61	12,58	1467,11	0,36	1296,12	1214,74	452,52	152,68	8,9	121,95	21,96	95,43	
Итого за день																				
		1276	44,85	42,36	186,23	1285	1,02	0,88	43,5	1503,04	8,88	2041,91	325,96	662,42	207,44	11,81	183,88	31,87	282,2	

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ 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	Мg	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	Булгур с маслом сливочным	60	1,32	4,43	15,82	99	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	200/5	8,84	11,41	42,64	283	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		500	16,62	18,45	82,59	527	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	Рблико	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	
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	8,7	11,93	160	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	150	3,06	6,09	19,53	158	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 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		826	26,15	27,25	108,08	799	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		1326	42,77	45,7	190,67	1326,42	0,69	0,81	21,4	85,62	0,65	374,44	358,32	563,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ рецепт.	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																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	1,07	5,55	3,76	67	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
295	Шницель из птицы с соусом	100	9,12	8,77	10,8	145	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	150	5,53	4,32	28,36	189	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	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	
Итого за Завтрак		540	18,83	19,22	78,32	563	0,18	0,23	140,89	197,25	0,18	304,29	81,43	177,17	52,21	2,4	149,23	10,97	117,38	
Обед																				
54	Салат из свежеты с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	62	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27	
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/200/1	6,85	7,15	15,86	140	0,08	0,05	6,32	281,23	1,41	365,84	30,2	73,82	24,39	0,77	48,06	0,32	94,91	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136,5	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	150	4,29	3,68	20,84	149	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		781	24,66	23,79	108,39	742,5	0,38	0,5	10,81	307,27	1,83	714,97	184,95	380,78	78,78	5,01	211,67	28,6	129,31	
Итого за День		1321	43,49	43,01	186,71	1305,5	0,56	0,73	151,7	504,52	2,01	1019,26	266,38	557,95	130,99	7,41	360,9	39,57	246,69	

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

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 7-11 лет

№ 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																			
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	200/5	8,84	11,41	42,64	283	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		500	16,45	19,4	73,31	508	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	1238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	3,85	2,21	10,93	85	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
90/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	202	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
90/2/305	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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		771	26,83	26,46	109,39	786	0,35	0,49	12,24	210,69	0,41	725,03	135,89	325,02	81,29	6,14	167,59	21,17	202,72
Итого за День		1271	43,28	45,86	182,66	1294	0,74	0,66	13,52	237,99	0,48	988,63	374,56	628,48	179,75	11	213,03	34,16	237,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ 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	Мg	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	60	0,54	3,07	1,55	42	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	132	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	150	5,53	4,32	28,36	189	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	66	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	
ГР	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		544	15,61	17,51	67	503	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																				
37/АКТ	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	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, зеленым	10/200/1	5,63	6,51	27,03	210	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
Акт	Капуста тушеная с курицей	200	13,62	15,29	18,43	246	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	
ГР	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	
ГР	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		731	25,61	26,34	107,61	759	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		1275	41,22	43,85	174,61	1262	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	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ 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	Мg	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	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
278	Тетфтели тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	137	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	150	4,52	4,52	17,35	146	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	110	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	96	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		550	16,79	19	83,27	586	0,28	0,2	6,33	31,04	0,21	138,11	114,22	179,64	31,81	2,93	92,66	3,09	38,57
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	93	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	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	3,87	4,83	16,4	113	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
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	150	3,06	6,09	19,53	158	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		771	23,75	27,41	101,09	763	0,35	0,59	154,128	14,63	10,51	404,91	157,21	375,18	118,11	4,63	219,17	23,48	473,21
Итого за день		1321	40,54	46,41	184,36	1349	0,63	0,79	160,458	45,67	10,72	543,01	271,43	554,82	149,92	7,56	311,83	26,57	511,78

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20
День: 9
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 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	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F			
1		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	200/5	7,92	11,05	25,74	223	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56			
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			
ГР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	89	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		500	15,7	15,28	69,11	477	0,22	0,14	0,58	27,34	0,07	187,97	201,17	170,32	45,91	2,55	44,04	2,26	28,56			
Обед																						
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	97	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 и зеленью	200/5/1	5,11	4,75	7,9	106	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93			
268/754	Щиципель 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			
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	183	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21			
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			
ГР	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			
ГР	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		776	26,77	26,62	111,25	780	0,87	0,62	20,56	316,83	0,36	1621,14	195,94	470,05	148,28	9,05	143,31	24,1	86,84			
Итого за день		1276	42,47	41,9	180,36	1257	1,09	0,76	21,14	344,17	0,43	1809,13	397,11	640,37	194,19	11,6	187,35	26,36	115,4			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	Мg	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	133	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	
802/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	157	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
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		580	18,42	19,2	80,29	560	0,51	0,31	18,27	103,4	8,59	525,34	89,99	296,83	144,91	7,75	62,7	6,4	49,22	
Обед																				
70	Огулец порционнно	60	0,3	0,06	2,28	8	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3				
101	Суп картофельный с крупной и зеленью	200/1	1,64	2,3	12,78	76	0,06	0,05	5,92	161,13	0,00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34	
289	Рату овощное из птицы	200	18,68	21,76	35,42	373	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 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		721	26,11	25,53	102,79	712	0,3	0,53	20,13	614,53	0,33	111,91	138,19	294,16	87,14	4,43	82,51	18,81	213,33	
Итого за день		1301	44,53	44,73	183,08	1272	0,81	0,84	38,4	717,93	8,92	637,27	228,18	590,99	232,05	12,18	145,21	25,21	262,55	

1000000