

Утверждаю:

Директор



П.В.Воробьев /

« 08 »

октября

2025 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

« 08 »

октября

2025 год.

Родительский комитет

« »

20 год.

**Основное десятидневное меню  
рациона питания для учащихся  
детей 5-11класс  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Большеглушицкого района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 3                       | Бутерброд с сыром                               | 60              | 4,65                    | 6,18  | 9,69  | 101,12                                    | 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                   | 10,5  | 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                    | 1,25  | 17,58 | 85,36                                     | 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 | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6   | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 555             | 22,3                    | 18,4  | 95,75 | 664,76                                    | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 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   |
| 388                     | Уха рыбацкая с зеленью                          | 15/250/1        | 5,99                    | 7,4   | 12,12 | 149,89                                    | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03                    | 16,98  | 70,16  | 19,04 | 0,69 | 46,23  | 7,4   | 88,52  |
| 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  | 32,01 | 132,8                                     | 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 | 81,02                                     | 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 | 66,6                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 876             | 31,3                    | 28,4  | 121,8 | 945,77                                    | 0,24          | 0,48 | 11,19 | 305,08 | 0,33 | 910,42                    | 136,72 | 323,71 | 92,06 | 4,32 | 156,07 | 24,53 | 239,98 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1431            | 53,6                    | 46,8  | 217,6 | 1610,53                                   | 0,59          | 1,04 | 12,29 | 377,15 | 0,84 | 1380,77                   | 555,99 | 745,41 | 184,8 | 7,51 | 211,65 | 36,63 | 315,84 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

| Неделя: 1        |                                        |                 |                         |       |        | Сезон: Осенне-зимний                 |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | В2   | С    | А      | Д    | 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          |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                  | Печенье                                | 60              | 1,72                    | 5,36  | 20,69  | 188,97                               | 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   |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в томатном соусе         | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                               | 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 |  |
| 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   | 106                                  | 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  | 81,02                                | 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             | 22,50                   | 20,97 | 88,3   | 680,00                               | 0,22          | 0,27 | 1,77 | 47,75  | 0,17 | 331,2                     | 56,83  | 252,48 | 101,83 | 4,73  | 110,37 | 12,06 | 168,83 |  |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 67               | Винегрет овощной                       | 100             | 3,79                    | 10,04 | 9,26   | 125,1                                | 0,04          | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83                    | 22,83  | 36,37  | 16,55  | 0,7   | 37,94  | 0,22  | 17,78  |  |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/250/1        | 4,56                    | 7,1   | 14,91  | 137,59                               | 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  |  |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом               | 100             | 9,66                    | 5,28  | 10,1   | 164,56                               | 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  |  |
| 202/303          | 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  | 114,6                                | 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  | 81,02                                | 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  | 66,6                                 | 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             | 29,62                   | 29,32 | 121,19 | 891,61                               | 0,52          | 0,49 | 8,09 | 300,54 | 0,44 | 532,67                    | 96,51  | 293,01 | 63,37  | 5,8   | 163,58 | 12,18 | 75,23  |  |
| Итого за день    |                                        | 1476            | 52,12                   | 50,29 | 209,49 | 1571,61                              | 0,74          | 0,76 | 9,86 | 348,29 | 0,61 | 863,87                    | 153,34 | 545,49 | 165,2  | 10,53 | 273,95 | 24,24 | 244,06 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                                  |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с<br>зеленью и маслом растительным | 100             | 1,37                    | 5,08  | 8,44   | 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   |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным<br>соусом                           | 100             | 9,75                    | 9,21  | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18                    | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                                       | 180             | 8,82                    | 4,42  | 43,68  | 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   | 97                                        | 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  | 81,02                                     | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | 614             | 22,50                   | 19,03 | 91,63  | 621,72                                    | 0,14          | 0,24 | 15,89 | 44,05  | 10,65 | 561,51                    | 141,7  | 290,43 | 79,42  | 2,72 | 245,64 | 18,44 | 419,78 |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Степной                                                    | 100             | 1,75                    | 4,71  | 9,25   | 61,23                                     | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью,<br>зеленью                        | 250/1           | 4,33                    | 5,95  | 19,75  | 173,1                                     | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4  | 0,00  | 391,03                    | 22,37  | 59,25  | 22,62  | 0,95 | 74,48  | 0,26  | 28,18  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                                            | 250             | 15,3                    | 15,6  | 39,21  | 319,25                                    | 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 |
| 348                     | Компот из кураги                                                 | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  | 861             | 27,00                   | 27,60 | 123,14 | 816,00                                    | 0,36          | 0,58 | 23,33 | 924,8  | 0,33  | 1538,8                    | 132,43 | 338,41 | 112,84 | 5,38 | 155,16 | 18,95 | 229,9  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  | 1475            | 49,50                   | 46,63 | 214,77 | 1437,72                                   | 0,5           | 0,82 | 39,22 | 968,85 | 10,98 | 2100,31                   | 274,13 | 628,84 | 192,26 | 8,1  | 400,8  | 37,39 | 649,68 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                              | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |
| 243/759                 | Сосиски отварные с томатным соусом  | 100             | 6,15                    | 7,46  | 3,89   | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 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  |
| 883/Акт                 | Кисель                              | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 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  | 81,02                                     | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 610             | 20,35                   | 20,65 | 78,63  | 598,18                                    | 0,12          | 0,12 | 18,09 | 28,04  | 8,56 | 315,76                    | 101,86 | 164,53 | 33,26  | 4,35  | 57,44  | 2,1   | 33,65  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52  | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 355                     | Солянка по домашнему                | 10/10/250/5     | 4,8                     | 8,91  | 4,68   | 110,53                                    | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00 | 210,46                    | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74   | 0,17  | 12,64  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100             | 9,3                     | 7,05  | 14,66  | 141,35                                    | 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 |
| 303/Акт                 | 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   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 916             | 29,35                   | 30,56 | 133,36 | 799,63                                    | 0,35          | 0,59 | 9,96  | 197,74 | 0,41 | 763,87                    | 152,08 | 394,55 | 154,33 | 6,66  | 115,91 | 21,56 | 216,62 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1526            | 49,70                   | 51,21 | 211,99 | 1397,81                                   | 0,47          | 0,71 | 28,05 | 225,77 | 8,97 | 1079,63                   | 253,94 | 559,08 | 187,59 | 11,01 | 173,35 | 23,66 | 250,27 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Неделя: 1               |       |        |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Категория: дети 12 лет и старше |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                      |                 | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Витамины (мг) |                                      |                                 |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                  |                                                      |                 | Б                       | Ж     | У      | В1            |                                      | В2                              | С     | А      | Д                         | 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          |                                                      |                 |                         |       |        |               |                                      |                                 |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| ПР               | Вафли                                                | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32  | 155,06        | 0,01                                 | 0,00                            | 0,00  | 0,00   | 0,00                      | 0,00    | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 259              | Жаркое из птицы                                      | 250             | 14,74                   | 17,3  | 25,29  | 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 |  |
| 348              | Компот из кураги                                     | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8         | 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                                       | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49        | 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             | 19,68                   | 22,90 | 88,76  | 679,84        | 0,25                                 | 0,32                            | 17,71 | 100,49 | 0,12                      | 176,61  | 86,27  | 240,19 | 71,71  | 3,45  | 77,41  | 9,99  | 190,71 |  |
| Обед             |                                                      |                 |                         |       |        |               |                                      |                                 |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 46               | Салат из белокачанной капусты с яблоком              | 100             | 0,12                    | 5,1   | 11,17  | 90,1          | 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   |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой | 250/5/1         | 7,02                    | 5,86  | 11,25  | 113,98        | 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  |  |
| 268/759          | Шницель из мяса с соусом                             | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36        | 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  |  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст                             | 180             | 12,16                   | 5,49  | 34,36  | 232,68        | 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  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                         | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26         | 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  | 81,02         | 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  | 66,6          | 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             | 31,42                   | 31,84 | 124,66 | 816,00        | 0,87                                 | 0,56                            | 17,1  | 425,83 | 0,36                      | 1044,9  | 213,47 | 460,39 | 139,38 | 9,42  | 138,17 | 24,62 | 73,25  |  |
| Итого за день    |                                                      | 1446            | 51,10                   | 54,74 | 213,42 | 1495,84       | 1,12                                 | 0,88                            | 34,81 | 526,32 | 0,48                      | 2221,54 | 299,74 | 700,58 | 211,09 | 12,87 | 215,58 | 34,61 | 263,96 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А     | Д    | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                           | 60              | 2,15                    | 6,24  | 5,54   | 110,12                                    | 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           | 9,39                    | 11,3  | 46,93  | 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   | 106                                       | 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   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00  |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08  |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 550             | 18,00                   | 20,15 | 76,60  | 679,50                                    | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1         | 3,63                    | 9,48  | 8,2    | 96,53                                     | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57  |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |       |        |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе                 | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                                    | 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 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                     | 180             | 8,82                    | 4,42  | 43,68  | 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  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                         | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 896             | 27,00                   | 28,85 | 128,25 | 825,05                                    | 0,22          | 0,46 | 31,4  | 77,8  | 0,41 | 658,83                    | 129,7  | 319,83 | 92,28  | 5,19  | 92,82  | 19,56 | 190,62 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1446            | 45,00                   | 49,00 | 204,85 | 1504,55                                   | 0,61          | 0,63 | 32,68 | 105,1 | 0,48 | 922,43                    | 368,37 | 623,29 | 190,74 | 10,05 | 138,26 | 32,55 | 225,77 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 46                      | Салат из белокачанной капусты с яблоком        | 100             | 0,12                    | 5,1   | 11,17  | 90,1                                      | 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   |
| 207                     | Макароны, запеченные с сыром                   | 210             | 17                      | 16    | 26,1   | 298,64                                    | 0,13          | 0,00 | 0,1   | 0,05   |      | 0,00                      | 83,82  | 102,86 | 15,72  | 1,36 |        |       |        |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 550             | 21,01                   | 21,58 | 88,80  | 640,03                                    | 0,18          | 0,13 | 4,34  | 192,56 | 0,12 | 101,27                    | 155,29 | 149,33 | 30,83  | 2,15 | 2,28   | 3,76  | 16,43  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75                      | Икра свекольная                                | 100             | 2,37                    | 0,1   | 22,87  | 185,3                                     | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 124,77                    | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33  | 10,9   |
| 96/Акт                  | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1         | 1,23                    | 9,04  | 12,25  | 127,43                                    | 0,09          | 0,06 | 8,76  | 205,12 | 0,00 | 413,28                    | 28,28  | 69,9   | 25,87  | 0,99 | 74,75  | 1,91  | 27,57  |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                        | 100             | 9,66                    | 7,28  | 17,1   | 144,56                                    | 0,05          | 0,04 | 2,13  | 2,03   | 0,02 | 123,09                    | 19,01  | 77,49  | 34,35  | 0,83 | 37,84  | 8,03  | 48,94  |
| 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  | 35,26                                     | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 896             | 25,00                   | 27,60 | 133,50 | 816,00                                    | 0,5           | 0,59 | 30,09 | 224,61 | 0,42 | 1316,48                   | 175,4  | 340,74 | 101,6  | 5,91 | 175,7  | 14,71 | 102,42 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1446            | 46,01                   | 49,18 | 222,30 | 1456,03                                   | 0,68          | 0,72 | 34,43 | 417,17 | 0,54 | 1417,75                   | 330,69 | 490,07 | 132,43 | 8,06 | 177,98 | 18,47 | 118,85 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

|                  |                                        | Неделя: 2       |                         |       |        |                                           | Сезон: Осенне-зимний |      |       |         |      |                                                              |        |        |        |       |        |       |        |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|----------------------|------|-------|---------|------|--------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)        |      |       |         |      | Категория: дети 12 лет и старше<br>Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1                   | В2   | С     | А       | Д    | 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          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |                      |      |       |         |      |                                                              |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52  | 64,08                                     | 0,04                 | 0,05 | 2,86  | 134,06  | 0,00 | 169,29                                                       | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                  | 250             | 15,3                    | 15,6  | 39,21  | 319,25                                    | 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 |  |
| 376              | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 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  | 81,02                                     | 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             | 22,50                   | 23,00 | 76,60  | 570,35                                    | 0,22                 | 0,3  | 15,25 | 571,86  | 0,09 | 855,24                                                       | 73,64  | 223,14 | 75,34  | 3,47  | 46,79  | 9,39  | 215,44 |  |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |                      |      |       |         |      |                                                              |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 67               | Винегрет овощной                       | 100             | 3,79                    | 10,04 | 9,26   | 125,1                                     | 0,04                 | 0,03 | 3,98  | 201,46  | 0,00 | 211,83                                                       | 22,83  | 36,37  | 16,55  | 0,7   | 37,94  | 0,22  | 17,78  |  |
| 108/109          | Суп картофельный с клецками и зеленью  | 250             | 2,65                    | 4,1   | 14,94  | 104,36                                    | 0,06                 | 0,05 | 3,92  | 169,72  | 0,17 | 233,18                                                       | 16     | 44,95  | 14,35  | 0,66  | 48,91  | 1,75  | 21,26  |  |
| 297/759          | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 9,28                    | 9,38  | 11,37  | 179,4                                     | 0,09                 | 0,00 | 2,51  | 0,18    |      | 0,00                                                         | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59  |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 348              | Компот из кураги                       | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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   |  |
|                  |                                        | 890             | 29,59                   | 32,20 | 130,69 | 874,53                                    | 0,42                 | 0,52 | 11,08 | 458,06  | 0,58 | 975                                                          | 140,24 | 361,89 | 161,64 | 6,75  | 159,52 | 15,35 | 60     |  |
| Итого за Обед    |                                        | 1470            | 52,09                   | 55,20 | 207,29 | 1444,88                                   | 0,64                 | 0,82 | 26,33 | 2029,91 | 0,67 | 830,2                                                        | 213,88 | 585,03 | 236,98 | 10,22 | 206,31 | 24,74 | 275,44 |  |
| Итого за день    |                                        |                 |                         |       |        |                                           |                      |      |       |         |      |                                                              |        |        |        |       |        |       |        |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С      | А      | Д    | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |
| 338                     | Яблоко                                                  | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4      | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91 | 1,76   | 0,26  | 7,04  |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/5           | 11,4                    | 11,6  | 46,96  | 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 |
| 883/Акт                 | Кисель                                                  | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 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  | 81,02                                     | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | 585             | 19,00                   | 19,40 | 89,96  | 545,26                                    | 0,16          | 0,27 | 18,19  | 22,87  | 8,56 | 450,85                    | 192,19 | 177,81 | 46,25  | 3,02 | 38,84  | 2,56  | 30,15 |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |
| Акт                     | Салат Степной                                           | 100             | 1,75                    | 4,71  | 9,25   | 61,23                                     | 0,03          | 0,02 | 2,97   | 215,94 | 0,00 | 123,9                     | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73 |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью              | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 133,73                                    | 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 |
| Акт                     | Бигус с сосиской                                        | 250             | 18,3                    | 20,1  | 44,53  | 386,82                                    | 0,06          | 0,07 | 43,77  | 104,2  | 0,00 | 591,59                    | 128,45 | 154,64 | 47,86  | 2,4  | 112,11 | 20,21 | 5,91  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                             | 200             | 0,68                    | 0,28  | 20,76  | 88,2                                      | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | 866             | 27,00                   | 32,20 | 115,00 | 817,60                                    | 0,24          | 0,49 | 184,54 | 575,76 | 0,33 | 1085,2                    | 214,32 | 292,68 | 97,4   | 5,32 | 223,37 | 32,96 | 48,43 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         | 1451            | 46,00                   | 51,60 | 204,96 | 1362,86                                   | 0,4           | 0,76 | 202,73 | 598,63 | 8,89 | 1536,11                   | 406,51 | 470,49 | 143,65 | 8,34 | 262,21 | 35,52 | 78,58 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 57                      | Салат из редьки                          | 100             | 1,72                    | 6,1   | 6,4    | 87,5                                      | 0,03          | 0,02 | 26,2  | 0,2    |      | 285,6                     | 41,68  | 24,15  | 19,62  | 1,09 |        |       |        |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,83                    | 8,04  | 16,73  | 125,61                                    | 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   | 106                                       | 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  | 81,02                                     | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 610             | 22,50                   | 23,00 | 86,19  | 603,38                                    | 0,44          | 0,28 | 27,58 | 97,28  | 0,2  | 517,83                    | 84,85  | 251,06 | 114,56 | 6,07 | 95,38  | 4,82  | 32,07  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100             | 2,99                    | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/250/1        | 5,11                    | 7,66  | 23,83  | 183,69                                    | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64 |        |       |        |
| 259                     | Жаркое из птицы                          | 250             | 14,74                   | 17,3  | 25,29  | 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 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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  | 81,02                                     | 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  | 66,6                                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 871             | 28,33                   | 29,62 | 114,90 | 816,00                                    | 0,34          | 0,53 | 33,22 | 244,09 | 0,33 | 171,01                    | 165,47 | 331,51 | 90,28  | 5,03 | 138,44 | 25,56 | 198,31 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1481            | 50,83                   | 52,62 | 201,09 | 1419,38                                   | 0,78          | 0,81 | 60,8  | 341,37 | 0,53 | 688,84                    | 250,32 | 582,57 | 204,84 | 11,1 | 233,82 | 30,38 | 230,38 |