

Утверждаю:

Директор



П.В. Воробьев /

« 01 » января 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье



« 01 » января 2026 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

« 01 » января 2026 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	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 пшеничная с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04	
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	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	
Итого за Завтрак																				
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00	
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	180,98	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	
Итого за Обед																				
Итого за день																				
		1431	52,56	46,82	217,57	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,19	0,84	380,7	555,99	745,41	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84	

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

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж			Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			3	4	5	6	7	8														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
Печенье																						
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	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	0,00	0,00	0,00
303/АК	Каша гречневая с маслом сл.	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22			
376	Чай с сахаром	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			
ПР	Хлеб пшеничный	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			
		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																						
Обед		570	22,5	20,97	88,3	680	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			
Винегрет овощной																						
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	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			
		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	5,58	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			
202/308	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	29,62	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	50,59	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

Категория: дети 12 лет и старше																				
№ реца.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																				
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	
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,36	8,52	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	
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	
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	
Итого за Завтрак		610	18,69	18,4	92,77	597,36	0,1	0,16	135,2	103,34	0,16	309,42	71,12	191,46	52,2	4,11	56,18	2,1	38,27	
Обед																				
Акт	Салат Стелной	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, зеленью	250/1	4,33	5,95	19,75	189,52	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	
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	6,18	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	
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	
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	
Итого за Обед		891	28	27,99	117,73	816	0,39	0,63	21,81	533,75	10,54	796,7	207,89	428,76	133,96	5,17	291,08	21,85	477,22	
Итого за день		1501	46,69	46,39	210,5	1413,36	0,49	0,79	157,01	637,09	10,7	1106,1	1427,9	620,22	186,16	9,28	347,26	23,95	515,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

Неделя: 1										Сезон: Осенне-зимний										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б		Ж			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00	
270	Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	113,7	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	
202/304	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	
383/Ак1	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	
Итого за Завтрак		610	22,44	20,27	89,75	649,28	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	78,39	2,95	42,07	
Обед																				
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	0/1250/5	4,8	8,91	5,37	126,9	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/Ак1	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	
Итого за Обед		916	29,35	30,56	134,05	816	0,35	0,59	9,96	197,71	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,86	115,91	21,56	216,62	
Итого за день		1526	51,79	50,83	223,8	1465,28	0,68	0,77	26,53	329,7	9	163,01	244,79	572,96	188,8	9,98	194,3	24,51	258,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1																									Сезон: Осенне-зимний									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																		
			Б			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F												
			4	5	6	8	9	10															11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
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	13,08	32,53	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															
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	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25															
Итого за Завтрак																																		
Обед		555	22,41	23	76,6	661,04	0,26	0,33	17,16	30,83	0,15	921,53	66,35	228,45	58,65	3,7	77,73	10,59	193,16															
46	Салат из белокочанной 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, зеленью	250/5/1	7,02	5,22	11,25	144,1	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															
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12,99	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															
389	Сок фруктовый с м/раст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	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															
ПР	Хлеб пшеничный 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 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															
Итого за Обед																																		
		896	31,42	31,2	124,66	816	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																																		
		1451	53,83	54,2	201,26	1477,04	1,13	0,89	34,26	456,66	0,51	966,4	279,82	688,84	198,03	13,12	215,9	35,21	266,41															

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

Неделя: 2																							Категория: дети 12 лет и старше									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У	Б1	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																																
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																
Итого за Завтрак		550	18	20,15	76,6	679,5	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15													
Обед																																
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00													
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/10/1	5	8,3	10	115	0,09	0,06	13,56	204,76	0,00	313,97	43,82	63,15	20,74	0,93	74,48	4,59	19,68													
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 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													
Итого за Обед		901	28,37	27,67	130,05	843,52	0,26	0,51	19,58	275,99	0,41	967	132,68	341,9	95,09	5,45	167,3	24,15	210,3													
Итого за день		1451	46,37	47,82	206,65	1523,02	0,65	0,68	20,86	303,29	0,48	1230,63	371,35	645,36	193,55	10,31	212,74	37,14	245,45													

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Категория: дети 12 лет и старше																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,57	7,25	4,31	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52	
270	Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	113,7	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	
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	
Итого за Завтрак		620	18	18,4	95,75	652,09	0,36	0,24	16,47	112,53	0,22	334,43	126,92	183,42	35,81	3,24	151,21	10,06	40,24	
Обед																				
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	12,87	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	1,53	11,51	6,74	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	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31	
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	
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	27	27,6	134,05	843,42	0,52	0,56	19,71	222,57	0,43	826,81	150,1	375,66	151,59	7,52	187,18	16,27	73,74	
Итого за день		1516	45	46	229,8	1495,51	0,88	0,8	36,18	335,1	0,65	161,24	277,02	559,08	187,4	10,76	338,39	26,33	113,98	

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Категория: дети 12 лет и старше	
			Б		Ж			У	В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se		F
			4	5	6																	
1	2	3					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	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8		
289	Рагу овощное из птицы	250	14,5	15,47	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	4,56	7,18	3,83	0,76	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		590	22,5	23	81,48		607,82	0,23	0,33	15,25	571,84	0,12	864,54	77,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,89		
Обед																						
Акт	Салат Стелной	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		153,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09		
Акт	Бигус с сосиской	250	18,28	20,05	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 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		866	27	32,2	115		837,6	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		
Итого за день		1456	49,5	55,2	196,48		1445,42	0,47	0,82	199,78	147,6	0,45	1949,8	291,96	522,32	174,14	8,9	270,48	42,95	266,32		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

Категория: дети 12 лет и старше																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	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	11,42	11,63	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
383/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
Итого за Завтрак																			
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	3,1	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	10,28	12,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
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
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
Итого за Обед																			
Итого за день																			
		1475	47,95	51,41	212,2	1418,68	0,5	0,72	29,27	483,19	9,13	1339,43	333,43	469,38	137,03	8,07	181,37	15,64	95,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б Ж У					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У	6																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
209	Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04			
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	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/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			
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	22,5	20,97	83,21	610,38	0,44	0,5	1,38	190,68	2,84	301,95	72,21	327,13	101,2	6,29	105,94	21,03	61,11			
Обед																						
45	Салат из белокочанной 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 щипленком, зеленью	10/250/1	5,11	9,86	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64						
259	Жаркое из птицы	250	14,74	13,08	32,53	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 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			
Итого за Обед		871	28,33	27,6	122,14	816	0,34	0,53	33,22	244,08	0,33	171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31			
Итого за день		1441	50,83	48,57	205,35	1426,38	0,78	1,03	34,6	434,77	3,17	472,91	237,68	658,64	191,48	11,32	244,38	46,59	259,42			