Утвержийю 382/24/3 в в ПаЮжный» (С. 1900) (С.

рациона питания, для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Примерное двухнедельное меню

Самарской области

Приволжского района

(Inpertop 150x COM rd c Thube nese

Родительский комитет Manche [d. P. ellasteche]

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 Неделя: 1

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

| | | ⊒ | неделя: | _ | | | | | | | | | | | 1/0 | Tel obvis | E ACS | Naici Opria. Englishman - 1 . sic. | 1.00 |
|------------------|--------------------------------|----------|---------|------------------|------------------------|----------|------|------|---------------|--------|------|--------|--------|--------------------------|----------|---------------------------|--------|------------------------------------|-------|
| 20 | | Macca | Пищев | Пищевые вещества | цества | Энерге- | | Вит | Витамины (мг) | (Mr) | | | | Минера | альные в | Минеральные вещества (мг) | а (мг) | | |
| No | Прием пищи, наименование | Macca | | 3 | | NHECKAN | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | блюда | порции | σ | X | < | ценность | B1 | B2 | ဂ | A | D | 7 | Ca | ס | Mg | Fe | _ | Se | П |
| _ | 2 | ω | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ΠP | Печенье | 36 | 2,63 | 4,13 | 26,04 | 152,6 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10,15 | 31,5 | 7 | 0,74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 50/50 | 6,58 | 13,69 | 3,31 | 162,77 | 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 |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом | 150 | 5,23 | 4,47 | 22,94 | 152,91 | 0,14 | 0,08 | 0.00 | 14,03 | 0,07 | 140,17 | 15,28 | 116,68 | 76,94 | 2,62 | 71,68 | 2,25 | 9,03 |
| | СЛИВОЧНЫМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | _ | 0.00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 000 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 516 | 17,72 | 22,53 | 85,25 | 614,6 | 0,23 | 0,17 | 5,2 | 14,07 | 0,16 | 168,07 | 74,35 | 267,92 109,33 | 109,33 | 5,32 | 72,64 | 4,05 | 16,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 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 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 76,7 | 0,04 | 0,04 | 0,04 10,61 | 164,42 | 0.00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| | сметаной и зеленью | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 25 25 | 2 2 | |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 50/50 | 6,21 | 14,92 | 11,99 | 207,08 | 0,17 | 0,05 | 2 | 0,04 | 0.00 | 50,09 | 16,86 | 81,83 | 8,34 | 1,03 | 36,79 | 0,78 | 14,81 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 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 + С | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 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 |
| | витамин | | | | | | | | | | | | | 5 | | | 8 | | 1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 |],« | 7,35 |
| ΠP | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | 9,2/ | 4,35 |
| Итого за Обед | Обед | 776 | 19,37 | 30,64 | 113,04 | 805,47 | 0,37 | 0,44 | 18,76 | | 0,41 | 548,99 | 130,28 | 260,4 | 62,7 | 5,36 | 152,63 | 15,65 | 57,72 |
| Итого за день | день | 1292 | 37,09 | 53,17 | 37,09 53,17 198,29 | 1420,07 | 0,6 | 0,61 | 0,61 23,96 | 197,55 | 0,57 | 717,06 | 204,63 | 204,63 528,32 172,03 | 172,03 | 10,68 | 225,27 | 19,7 | /4,1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 Неделя: 1 Сезон: Осенне-зимний Категория: Школьники 7-11 лет

| | | | педели. | - | | | | | | | | | | | | . or open | 1 | | |
|------------------|--------------------------------|--------|---------|------------------|--------|----------------------------------|------|----------|---------------|--------|------|---|--------|--------------------|---------------------------|-----------|--------|-------|--------|
| | | | Пищев | Пищевые вещества | цества | Энерге- | | Вит | Витамины (мг) | (ME) | | | | Минера | Минеральные вещества (мг) | ещества | Mr) | | |
| No | Прием пищи, наименование | Macca | | (T) | | тическая | | 7 | CIVIPILIDI | (1011) | | | | 1000 | | | , | | |
| рец. | блюда | порции | Б | X | < | ценность | В1 | B2 | ဂ | > | D | * | Ca | D | Mg | Fe | _ | Se | П |
| _ | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | (| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ΠP/15 | Сыр сливочный | 17,5 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 53,03 | 0.00 | 0.00 0,1 | 0,11 | 30,33 | 0.00 | 0.00 | 91 | 105 | 3,5 | 0,12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и | 250/5 | 3,57 | 3,64 | 16,16 | 111,62 | 0,06 | 0,08 | 0,33 | 15,21 | 0,03 | 104,46 | 71,59 | 85,41 | 20,09 | 0,43 | 23,13 | 1,4 | 17,84 |
| | пшена с маслом сливочным | | | | | | | | | _ | | | | | | | | + | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,61 | 3,33 | 24,57 | 142,69 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0.00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | L | 26,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 503 | 11,21 | 11,94 | 56,35 | 377,66 | 0,12 | 0,3 | 0,96 | 58,81 | 0,12 | 303,64 | 285,09 | 311 | 54,76 | 1,8 | 32,01 | 4,96 | 51,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 4,05 | 4,56 | 57,89 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0.00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | + | 0,35 | 10,03 |
| 102/Акт | Суп картофельный с фасолью и | 200/1 | 1,86 | 4,18 | 9,21 | 81,9 | 0,04 | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0.00 | 219,05 | 34,38 | 30,15 | 12,82 | 0,46 | 37,59 | 0,16 | 22,33 |
| | зеленью на бульоне | | | | | | | | | | | | | | | | | + | |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 50/50 | 9,09 | 9,62 | 6,47 | 148,82 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 25,61 | 0,02 | 97,29 | 23,2 | 80,38 | 13,33 | 0,76 | 72,13 | + | 103,81 |
| 171 | Каша пшеничная рассыпчатая с | 150 | 6,39 | 3,68 | 38,63 | 213,2 | 0,14 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 118,43 | 25,06 | 149,58 | 32,56 | 2,56 | 35,21 | 38,58 | 0.00 |
| | маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 107,8 | 0.00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ΠP | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 |
| ΠP | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0.00 | ┡ | 4,35 |
| Итого за Обед | Обед | 771 | 23,03 | 22,78 | 115,01 | 757,63 | 0,31 | 0,52 | 28,3 | 191,06 | 2,43 | 699,57 | 172,06 | 172,06 351,71 89,7 | 89,7 | 6,25 | 219,8 | +- | 147,87 |
| Итого за день | день | 1274 | 34,24 | 34,72 | 171,36 | 34,24 34,72 171,36 1135,29 | 0,43 | 0,82 29, | 29,26 | 249,87 | 2,55 | 2,55 1003,21 457,15 662,71 144,46 | 457,15 | 662,71 | 144,46 | 8,05 | 251,81 | 60,46 | 199,28 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 Неделя: 1 Сезон: Осенне-зимний Категория: Школьники 7-11 лет

| | | | TOMOS IVI. | - | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|---------|------------|-------------------------|--------------|--------------------|------|---------|---------------|--------|------|---------|--------|---------------------|---------------------------|----------|--------|-------|--------|
| ٥N | Прием пищи, наименование | Macca | Пищев | Тищевые вещества (г) | цества | Энерге- | | Вил | Витамины (мг) | (Mr) | | | | Минера | Минеральные вещества (мг) | зещества | а (мг) | | |
| рец. | блюда | порции | 5 | X | < | ценность (ккал) | B1 | B2 | C | Þ | D | ス | Ca | Р | Mg | Fe | _ | Se | П |
| _ | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | Χ. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 6,38 | 0,12 | 58,22 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 27 | 0,13 | 2,49 | 2,11 | 2,61 | 0.00 | 0,02 | 0.00 | 0,09 | 0,25 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 50/50 | 6,71 | 6,63 | 11,34 | 131,87 | 0,1 | 0,05 | 1,27 | 2,02 | 5,41 | 123,41 | 121,55 | 81,58 | 22,4 | 0,71 | 43,85 | 5,16 | 205,49 |
| 312 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,08 | 4,33 | 20,01 | 131,33 | 0,12 | 0,11 | 0,11 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 |
| | СЛИВОЧНЫМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 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 |
| ΠP | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 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 | Завтрак | 504 | 13,13 | 17,71 | 66,23 | 476,97 | 0,26 | 0,3 | 12,21 | 49,19 | 6,08 | 821,66 | 186,51 | 186,51 202,66 | 60,88 | 3,02 | 105,36 | 8,41 | 254,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной .капусты | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,15 | 51,49 | 0,01 | 0,02 | 0,02 9,22 | 0,93 | 0.00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 7,62 | 0,3 | 36,51 | 4,34 | 0,28 |
| | с зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и | 200/5/1 | 1,57 | 4,89 | 8,42 | 54,09 | 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 |
| | зеленью на бульоне | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 10,95 | 20,18 | 37,73 | 376,34 | 0,27 | 0,09 | 3,06 | 240,1 | 0.00 | 92,34 | 17,92 | 170,2 | 31,82 | 1,7 | 81,82 | 0,05 | 42,79 |
| 348 (AKT |) Компот из изюма + С витамин. | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| 무 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 |
| 뮈 | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | 18,54 | 29,41 | 29,41 109,62 | 747,68 | 0,44 | 0,49 | 0,49 20,31 | 410,39 | 1,83 | 685,73 | 117,49 | 117,49 310,13 80,01 | 80,01 | 4,61 | 193,01 | 17,13 | 103,73 |
| Итого за день | день | 1230 | 31,67 | 47,12 | 47,12 175,85 | 1224,65 | 0,7 | 0,79 32 | 32,52 | 459,58 | 7,91 | 1507,39 | 304 | 512,79 140,89 | 140,89 | 7,63 | 298,37 | 25,54 | 358,57 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 4 Неделя: 1

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

| N _{io} | Прием пищи, наименование | Macca | Пищевые вещества (г) | іе вец (г) | цества | Энерге- | | Витаг | гамины (мг) | I (МГ) | | | | Минер | Минеральные вещества (мг) | веществ | а (мг) | | |
|------------------|-----------------------------|--------|-------------------------|---------------|--------------|-----------------|------|-------|-------------|--------|------|-----------------------------|--------|---------------------|---------------------------|---------|--------------|-------|--------|
| рец. | блюда | порции | Б | X | ۷ | ценность (ккал) | В1 | B2 | 0 | Α | D | | Ca | ס | Mg | Fe | _ | Se | П |
| _ | 2 | ω | 4 | Sī | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,07 | 4,56 | 6,31 | 66,07 | 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 |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 50/50 | 7,4 | 13,74 | 12,95 | 201,67 | 0,27 | 0,05 | 1,46 | 0,04 | 0.00 | 19,78 | 32,86 | 83,07 | 10,04 | 1,45 | 1,04 | 0,03 | 10,29 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 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 + С витамин | 200 | 0.00 | 0.00 | 32,53 | 130,12 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 540 | 16,19 | 22,65 | 98,83 | 656,05 | 0,38 | 0,17 | 19,3 | 25,71 | 8,56 | 229,57 | 141,38 | 141,38 178,35 35,33 | 35,33 | 3,63 | 59,82 | 2,2 | 47,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 73,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0.00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 103 | Суп картофельный с | 250/1 | 2,75 | 3,44 | 19,75 | 124,4 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0.00 | 391,03 | 22,37 | 59,26 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 |
| | вермишелью, зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/759 | Колбаса отварная с соусом | 50/50 | 7,28 | 12,44 | 3,31 | 154,47 | 0,14 | 0.00 | 1,2 | 0,04 | 0.00 | 0.00 | 25,42 | 91,24 | 13,69 | 0,98 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 1/198 | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 13,43 | 4,25 | 31,32 | 217,25 | 0,4 | 0,08 | 0.00 | 0,84 | 0.00 | 504,43 | 75,29 | 200,25 | 65,08 | 4,16 | 55,93 | 8,02 | 18,37 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,31 | 97,94 | 0.00 | 0.00 | 2,56 | 0,19 | 0.00 | 21,65 | 6,11 | 3,06 | 1,67 | 0,16 | 0,01 | 0,06 | 1,41 |
| 큐 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 |
| 큐 | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | Обед | 821 | 29,12 | 27,48 | 112,03 | 815,54 | 0,73 | 0,48 | 13,57 | 323,34 | 0,33 | 1145,64 180,52 442,79 | 180,52 | 442,79 | 131,36 | 8,18 | 168,23 | 19,54 | 70,33 |
| Итого за день | день | 1361 | 45,31 | 50,13 | 50,13 210,86 | 1471,59 | 1,11 | 0,65 | 0,65 32,87 | 349,05 | 8,89 | 1375,21 321,9 621,14 166,69 | 321,9 | 621,14 | 166,69 | 11,81 | 228,05 21,74 | 21;74 | 118,13 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| | | C | День: 5 | <u> </u> | 7 | |] | | | | | | | | <u>ত</u> | С | Сезон: Осенне-зимний Категория: Школьники 7-11 лет | сенне-з | имний 11 пет |
|------------------|-------------------------------|----------|---------|-------------------------|--------------|--------------------|------|----------|---------------|--------|------|------------------------------|--------|---------------|---------------------------|-----------|---|---------|-----------------|
| | | | Пищев | Тищевые вещества | цества | Энерге- | | | | (,,,,) | | | | Miden | Мичерапьные вещества (мг) | DOLLIGOTE | ם (אור) | | |
| <u>N</u> | Прием пищи, наименование | Macca | | (7) | | тическая | | DVI | ритамины (мі) | (MII) | | | | Минера | ay londic t | Дасть | d (lini) | | |
| рец. | блюда | порции | σ | ¥ | < | ценность (ккал) | B1 | B2 | ဂ | ≻ | D | ~ | Ca | Р | Mg | Fe | - | Se | Π |
| _ | 2 | ယ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | ^ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0.00 | 4,69 | 43,32 | 0.00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| | консервированного | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 290/AKT | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 9,23 | 10,14 | 3,51 | 142,22 | 0,04 | 0,06 | 1,6 | 21,64 | 0.00 | 98,01 | 19,82 | 77,03 | 11,65 | 0,72 | 36,96 | 5,6 | 107,2 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 2,98 | 3,81 | 22,93 | 137,93 | 0,14 | 0,1 | 12,36 | 16,28 | 0,07 | 729,73 | 19,51 | 80,24 | 31,2 | 1,25 | 59,6 | 0,41 | 40,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 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 |
| ΠP | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 540 | 16,53 | 17,52 | 60,8 | 467,09 | 0,28 | 0,26 | 18,65 | 81,54 | 0,16 | 884,94 | 69,03 | 222,37 | 62,44 | 3,84 | 97,68 | 7,84 | 157,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 49,28 | 0,02 | 0,02 | 4,4 | 3,3 | 0.00 | 253,81 | 15,49 | 10,53 | 8,61 | 2,1 | 1,94 | 0,29 | 7,74 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с | 200/5/2 | 1,52 | 4,8 | 9,56 | 83,29 | 0,03 | 0,04 | 7,96 | 184,3 | 0.00 | 233,29 | 52,15 | 40,16 | 18,87 | 0,84 | 39,42 | 1,76 | 18,36 |
| | картофелем сметаной зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 50/50 | 7,09 | 13,41 | 12,28 | 193,69 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,2 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 |
| 304 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0.00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,88 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + | 200 | 0,38 | 0.00 | 30,67 | 124,38 | 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 |
| | Свитамин | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 |
| ∏P | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | Обед | 827 | 17,86 | | 23,56 129,09 | 791,7 | 0,4 | 0,49 | 14,07 | 293,14 | 0,43 | 673,52 | 164,24 | 164,24 274,98 | 79,65 | 6,29 | 171,27 | 13,86 | 76,86 |
| Итого за день | день | 1367 | 34,39 | 41,08 | 41,08 189,89 | 1258,79 | 0,68 | 0,75 32, | 32,72 | 374,68 | 0,59 | 1558,46 233,27 497,35 142,09 | 233,27 | 497,35 | 142,09 | 10,13 | 268,95 | 21,7 | 233,96 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 Неделя: 2

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

| | | _ | педели. 4 | 1 | | | | | | | | | | | - 100 | CI Opera | - Historia | | |
|------------------|-----------------------------|----------|-----------|------------------|--------------|--------------------|------|-----------|---------------|---------|------|--------|--------|----------------------|----------|---------------------------|------------|-------|--------|
| <u>N</u> | Прием пиши наименование | Macca | Пище | Пищевые вещества | цества | Энерге- | | Вил | Витамины (мг) | (Mr) | | | | Минера | яльные в | Минеральные вещества (мг) | 3 (MI) | | |
| рец. | блюда | порции | Б | X | < | ценность (ккал) | B1 | B2 | ဂ | A | D | ス | Са | Р | Мд | Fe | ı | Se | П |
| _ | 2 | ω | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | χ. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,96 | 31,38 | 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 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 50/50 | 6,58 | 13,69 | 3,31 | 162,77 | 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 | 150 | 5,44 | 4,11 | 32,28 | 187,87 | 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 |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 107,8 | 0.00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 믺 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 540 | 15,11 | 18,12 84,05 | 84,05 | 560,14 | 0,13 | 0,15 24,0 | 24,08 | 1175,04 | 2,24 | 227,22 | 69,43 | 188,64 | 48,5 | 2,97 | 58,56 | 1,9 | 53,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Пряник | 40 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 142,08 | 0,03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3,6 | 16,4 | 0.00 | 0,24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными | 15/200/1 | 29,85 | 5,4 | 12,24 | 112,5 | 0,08 | 0,05 | 5,78 | 257,13 | 1,92 | 344,28 | 34,88 | 77,17 | 23,24 | 0,72 | 62,85 | 0,29 | 117,11 |
| | консервами с зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 50/50 | 6,21 | 14,92 | 11,99 | 207,08 | 0,17 | 0,05 | 2 | 0,04 | 0.00 | 50,09 | 16,86 | 81,83 | 8,34 | 1,03 | 36,79 | 0,78 | 14,81 |
| 303/Акт | Каша гречневая с маслом | 150 | 5,23 | 4,47 | 22,94 | 152,91 | 0,14 | 0,08 | 0.00 | 14,03 | 0,07 | 140,17 | 15,28 | 116,68 | 76,94 | 2,62 | 71,68 | 2,25 | 9,03 |
| | СЛИВОЧНЫМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 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 |
| | витамин | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | Обед | 766 | 48,2 | 27,3 | 135,12 | 874,59 | 0,51 | 0,52 | 9,73 | 271,22 | 2,33 | 728,24 | 108,25 | 108,25 362,82 129,97 | 129,97 | 6,95 | 172,98 | 14,49 | 155,47 |
| Итого за день | день | 1306 | 63,31 | 45,42 | 45,42 219,17 | 1434,73 | 0,64 | 0,67 | 33,81 | 1446,26 | 4,57 | 955,46 | 177,68 | 177,68 551,46 | 178,47 | 9,92 | 231,54 | 16,39 | 208,96 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

День: 7 Неделя: 2

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

| | | | педеля: 2 | | | | | | | | | | | | 1/0 | Nater Opria. Englishmen / Trailing | ENGLI | I IANIAU | |
|------------------|--------------------------------|---------|-----------|--------------------|--------|----------|------|---------|---------------|--------|------|------------------------------------|--------|---------------------|---------|------------------------------------|--------|----------|--------|
| | | | Пищев | Пищевые вещества | ества | Энерге- | | Вил | Витамины (мг) | (ML) | | | | Минера | льные в | Минеральные вещества (мг) | ML) | | |
| 200 | Прием пищи, наименование | Macca | | (7) | | тическая | | 2 | CININI | (1011) | | | | 1000 | | 100 | , | | |
| рец. | блюда | порции | 9 | X | < | ценность | B1 | B2 | C | Þ | D | * | Ca | ס | Mg | Fe | - | Se | П |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | K | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Колбаса п/к порционно | 25 | 4,13 | 8,6 | 0.00 | 93,92 | 0,05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7,25 | 56,5 | 6,75 | 0,68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 173 | Каша вязкая молочная | 250/5 | 9,8 | 9,72 | 43,81 | 301,94 | 0,21 | 0,2 | 0,65 | 30 | 0,07 | 303,44 | 161,61 | 161,61 256,78 77,14 | 77,14 | 1,89 | 48 | 16,23 | 43,9 |
| | геркулесовая с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 145,57 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0.00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| ПP | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 510 | 20,05 | 22,02 | 83,24 | 611,75 | 0,36 | 0,42 | 1,17 | 43,29 | 0,16 | 515,15 | 292,49 | 439,57 118,76 | 118,76 | 4,01 | 56,88 | 19,79 | 68,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 0,86 | 3,69 | 6,52 | 62,73 | 0,02 | 0,02 5, | 5,22 | 240,62 | 0.00 | 85,01 | 18,85 | 20,28 | 9,78 | 0,29 | 1,31 | 1,89 | 8,29 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 76,7 | 0,04 | 0,04 | 0,04 10,61 | 164,42 | 0.00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| | сметаной и зеленью на бульоне | | | | | | | | | | | | | _ | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему из | 200 | 9,67 | 19,9 | 20,31 | 290,16 | 0,34 | 0,14 | 0,14 11,38 | 2,22 | 0.00 | 598,2 | 19,1 | 157,87 | 28,48 | 2,07 | 49,03 | 0,34 | 46,65 |
| | отварного мяса | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | _ | 0.00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 00 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПP | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | Обед | 726 | 17,89 | 29,64 | 81,23 | 653,61 | 0,5 | 0,53 31 | 31,33 | 407,26 | 0,33 | 1032,69 117,98 295,46 | 117,98 | 295,46 | 80,65 | 5,05 | 110,76 | 16,96 | 80,57 |
| Итого за день | день | 1236 | 37,94 | 37,94 51,66 164,47 | 164,47 | 1265,36 | 0,86 | 0,95 | 32,5 | 450,55 | 0,49 | 1547,84 410,47 735,03 199,41 | 410,47 | 735,03 | 199,41 | 9,06 | 167,64 | 36,75 | 149,42 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

День: 8 Неделя: 2 Категория: Школьники 7-11 лет Сезон: Осенне-зимний

| | | | - | | | | | | | | | | The second secon | The second secon | | | | | |
|------------------|-----------------------------|--------|-------|------------------|--------------|----------|------|-------|------------|--------|-------|--------|--|--|----------|---------------------------|--------|-------|--------|
| 5 | | Macca | Пищев | Пищевые вещества | цества | Энерге- | | Витаг | амины (мг) | (Mr) | | | | Минера | альные і | Минеральные вещества (мг) | а (мг) | | |
| Zio | Прием пищи, наименование | Macca | | (7) | | тическая | | | | | | | | | | | (| | |
| рец. | блюда | порции | Б | X | < | ценность | B1 | B2 | ဂ | Þ | 0 | 7 | Ca | Р | Mg | Fe | _ | Se | п |
| _ | 2 | ω | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 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 |
| 291 | Плов с мясом кур | 200 | 12,7 | 18,1 | 37,72 | 364,58 | 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 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0.00 | 0.00 | 32,53 | 130,12 | 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 |
| 뮤 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | Завтрак | 490 | 16,18 | 23,74 | 90,11 | 638,82 | 0,12 | 0,18 | 0,18 19,86 | 267,66 | 8,49 | 208,89 | 104,08 | 104,08 195,89 52,44 | 52,44 | 2,17 | 109,84 | 7,46 | 151,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 73,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0.00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 103 | Суп картофельный с | 200/1 | 2,2 | 2,35 | 15,81 | 93,19 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0.00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 |
| | вермишелью и зеленью | | | | | * | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 50/50 | 7,09 | 13,41 | 12,28 | 193,69 | 0,24 | 0,08 | 1,34 | 80,04 | 0,03 | 38,73 | 10,57 | 80,2 | 8,11 | 1,19 | 22,69 | 0,7 | 15,18 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с | 150 | 4,29 | 3,68 | 29,84 | 169,54 | 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 |
| | маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 348 (AKT) | Компот из изюма + С витамин | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| 무 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 |
| ΠP | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | | 1,17 | 0.00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | Обед | 771 | 19,44 | 26,83 | 26,83 120,19 | 795,64 | 0,48 | 0,51 | 10 | 376,08 | 1,93 | 755,18 | 117,73 | 117,73 373,55 | 77,5 | 5,15 | 187,08 | _ | 91,12 |
| Итого за день | день | 1261 | 35,62 | 50,57 | 210,3 | 1434,46 | 0,6 | 0,69 | 29,86 | 643 74 | 10.42 | 964,07 | 221,81 | 221,81 569,44 129,94 | 129,94 | 7,32 | 296,92 | 35,92 | 243,03 |
| 1100030 | депь | 1 | 1 | | 1 | 1 | 0,0 | 0,00 | 10.00 | | | 00.00 | 1 | 000, | 10,0 | | 100 | _ | |

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

| Part | Итого | Итого | ΠP | ПР | Акт | | 312 | 229 | 9 | 96 | | 39 | Обед | Итогс | ПP | 376 | | 188 | 믺 | Зав | _ | рец. | No | | | | |
|---|---------|---------|------------|---------------|-------------------|----------|---------------------------|-------------------------|-----------------|----------------------------|---------|----------------------------|------|---------|---------------|--------------|-------------------|-------------------------------|--------|------|----|--------------------|--------------------------|----------|----------|----------|---|
| Пенн.: 9 Недветя: 2 Недвета: 4 Недв | о за де | o 3a O | | | | C | | | | | ≤ | | Д | э за За | | | С | | | трак | | - | | | | | |
| Hamist Charist Char | ЭНЬ | бед | леб ржаной | леб пшеничный | Іапиток фруктовый | ливочным | юре картофельное с маслом | ыба, тушенная с овощами | метаной зеленью | ассопьник Пенинградский со | орковью | алат овощной с кукурузой и | | втрак | леб пшеничный | ай с сахаром | молоком сгущенным | апеканка рисовая с творогом и | еченье | | 2 | блюда | Прием пищи, наименование | | | | |
| | 1287 | 777 | 30 | 30 | 200 | | 150 | 50/50 | | 200/5/2 | | 60 | | 510 | 45 | 200 | | 180/30 | 55 | | 3 | порции | Macca | | He | | |
| | 41,07 | 20,72 | 2,55 | 2,28 | 0,2 | | 3,08 | 9,79 | | 1.91 | | 0,91 | | 20,35 | 3,8 | 0,19 | | 12,23 | 4,13 | | 4 | Б | | Пищев | деля: | День: | |
| Shepire Hattorian Hatto | | 19,85 | 0,99 | 0,24 | 0,05 | | 4,33 | 5,53 | | 4.97 | | 3,74 | | 16,76 | 0,4 | 0,05 | | 9,82 | 6,49 | | 5 | X | (7) | вые вец | 2 | 9 | |
| Энергеническая (к(кал)) Bη (κ(кал)) Bη (λ) (λ) Bη (λ) | 241,86 | 94,36 | 14,64 | 14,76 | 22,45 | | 20,01 | 4,75 | | 12.63 | | 5,12 | | 147,5 | 24,6 | 14,99 | | 66,99 | 40,92 | | 6 | Y | | цества | | | |
| Сезон: Осенне-з Категория: Школьники 7: Категория: Школьники 7: Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Ваг С А D K Са Р Му Ре 11 12 13 14 15 16 17 18 19 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 15,95 49,5 11 1,16 0.00 0.00 0.00 0,13 0,45 26,17 0,58 240,75 199 310,68 58,59 3,57 48,6 6,54 0,01 0.00 0.00 0,15 46,5 20 32,5 7 0,55 1,6 3 0,36 0,45 26,17 0,58 240,75 199 310,68 58,59 3,57 48,6 6,54 0,02 2,91 300,93 0.00 114,83 17,34 25,19 12,3 0,36 36,61 0,05 0,05 0,05 6,41 164,74 0.00 334,88 23,33 55,39 20,19 0,74 38,78 1,56 0,05 6,41 164,74 0.00 334,88 23,33 55,39 20,19 0,74 38,78 1,56 0,06 3,26 363,82 0,12 266,81 35,19 148,21 40,03 0,77 135,8 8,74 0,11 10,38 18,78 0,07 633,24 40,96 84,62 28,69 1,07 60,23 0,75 0,00 10,73 0,00 0,09 27,9 12 19,5 4,2 0,33 0,96 1,8 0,24 0,12 0,00 0,24 0,27 0,52 1451,16 155,74 385,08 123,74 4,81 272,38 22,17 0,96 34,26 874,44 1,1 1691,91 354,74 695,76 182,33 8,38 320,98 28,71 | | 639,23 | 77,7 | 70,32 | 91,28 | | 131,33 | 107,93 | | 102.89 | | 57,78 | | 822,33 | 117,2 | 61,26 | | 405,26 | 238,61 | | 7 | ценность (ккал) | тическая | Энерге- | | | |
| Сезон: Осенне-з Категория: Школьники 7 Камины (мг) Минеральные вещества (мг) Сезон: Осенне-з Минеральные вещества (мг) Сезон: Осеннея 7 Минеральные вещества (мг) Сезон А А D К Ca P Mg Fe I Se 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 0.00 0.00 0.00 15,95 49,5 11 1,16 0.00 0.00 0,45 25,87 0,43 173,67 158,39 221,5 36,76 1,1 47 3,54 0,00 0,03 0,045 46,5 20 32,5 7 0,55 1,6 3 0,045 26,17 0,58 240,75 199 310,68 58,59 3,57 48,6 6,54 2,91 300,93 0.00 114,83 17,34 25,19 12,3 0,36 36,61 <t< td=""><td>0,57</td><td>0,37</td><td>0,05</td><td>0,03</td><td>0,01</td><td></td><td>0,12</td><td>0,06</td><td></td><td>0.07</td><td></td><td>0,03</td><td></td><td>0,2</td><td>0,06</td><td>0.00</td><td></td><td>0,1</td><td>0,04</td><td></td><td>∞</td><td>B1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<> | 0,57 | 0,37 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | | 0,12 | 0,06 | | 0.07 | | 0,03 | | 0,2 | 0,06 | 0.00 | | 0,1 | 0,04 | | ∞ | B1 | | | | | |
| Сезон: Осенне-з Категория: Школьники 7. категория: Кате | 0,96 | 0,57 | | 0,09 | 0.00 | | 0,11 | 0,06 | | 0.05 | | 0,02 | | 0,39 | 0,15 | | | 0,23 | 0.00 | | 9 | B2 | UNI | D | | | |
| Категория: Школьники 7 N D K Ca P Mg Fe I Se 1 12 13 14 15 16 17 18 19 10 0.00 0.00 15,95 49,5 11 1,16 0.00 0.00 87 0,43 173,67 158,39 221,5 36,76 1,1 47 3,54 3 0.00 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0.00 0.00 3 0.00 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0.00 0.00 3 0.00 114,83 17,34 25,19 12,3 0,36 36,61 0,05 ,74 0.00 334,88 23,33 55,39 20,19 0,74 38,78 1,56 ,82 0,12 266,81 35,19 148,21 40,03 0,77 135,8 8,74 ,78 0,07 | | 33,81 | 0,12 | 0.00 | 10,73 | | 10,38 | 3,26 | | 6,41 | | 2,91 | | 0,45 | 0.00 | 0.00 | | 0,45 | 0.00 | | 10 | ·O | וסחומואוג | | | | 2 |
| Сезон: Осенне-з Категория: Школьники 7 К Са Р Му Fe 1 Se 13 14 15 16 17 18 19 0.00 15,95 49,5 11 1,16 0.00 0.00 173,67 158,39 221,5 36,76 1,1 47 3,54 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0.00 0.00 46,5 20 32,5 7 0,55 1,6 3 240,75 199 310,68 58,59 3,57 48,6 6,54 114,83 17,34 25,19 12,3 0,36 36,61 0,05 334,88 23,33 55,39 20,19 0,74 38,78 1,56 266,81 35,19 148,21 40,03 0,77 135,8 8,74 633,24 40,96 84,62 28,69 1,07 60,23 0,75 0.00 7,42 | 874,44 | 848,27 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 18,78 | 363,82 | | 164,74 | | 300,93 | | 26,17 | 0.00 | 0,3 | | 25,87 | 0.00 | | 11 | A | (INII) | | | | |
| Сезон: Осенне-з Категория: Школьники 7 К Са Р Му Fe 1 Se 13 14 15 16 17 18 19 0.00 15,95 49,5 11 1,16 0.00 0.00 173,67 158,39 221,5 36,76 1,1 47 3,54 20,58 4,66 7,18 3,83 0,76 0.00 0.00 46,5 20 32,5 7 0,55 1,6 3 240,75 199 310,68 58,59 3,57 48,6 6,54 114,83 17,34 25,19 12,3 0,36 36,61 0,05 334,88 23,33 55,39 20,19 0,74 38,78 1,56 266,81 35,19 148,21 40,03 0,77 135,8 8,74 633,24 40,96 84,62 28,69 1,07 60,23 0,75 0.00 7,42 | 1,1 | 0,52 | 0,24 | 0,09 | 0.00 | | 0,07 | 0,12 | | 0.00 | | 0.00 | | 0,58 | 0,15 | 0.00 | | 0,43 | 0.00 | | 12 | D | | | | | |
| Сезон: Осенне-з Птегория: Школьники 7 вещества (мг) 1 Se 17 18 19 17 18 19 1,16 0.00 0.00 1,1 47 3,54 0,76 0.00 0.00 0,55 1,6 3 3,57 48,6 6,54 0,74 38,78 1,56 0,77 135,8 8,74 1,07 60,23 0,75 0,37 0.00 0.00 0,33 0,96 1,8 1,17 0.00 9,27 4,81 272,38 22,17 8,38 320,98 28,71 | 1691,91 | 1451,16 | 73,5 | 27,9 | 0.00 | | 633,24 | 266,81 | | 334,88 | | 114,83 | | 240,75 | 46,5 | 20,58 | | | 0.00 | | 13 | 7 | | | | | |
| Сезон: Осенне-з Птегория: Школьники 7 вещества (мг) 1 Se 17 18 19 17 18 19 1,16 0.00 0.00 1,1 47 3,54 0,76 0.00 0.00 0,55 1,6 3 3,57 48,6 6,54 0,74 38,78 1,56 0,77 135,8 8,74 1,07 60,23 0,75 0,37 0.00 0.00 0,33 0,96 1,8 1,17 0.00 9,27 4,81 272,38 22,17 8,38 320,98 28,71 | 354,74 | 155,74 | 19,5 | 12 | 7,42 | | 40,96 | 35,19 | | 23,33 | | 17,34 | | 199 | 20 | 4,66 | | 158,39 | 15,95 | | 14 | Ca | | | | | |
| Сезон: Осенне-з Птегория: Школьники 7 вещества (мг) 1 Se 17 18 19 17 18 19 1,16 0.00 0.00 1,1 47 3,54 0,76 0.00 0.00 0,55 1,6 3 3,57 48,6 6,54 0,74 38,78 1,56 0,77 135,8 8,74 1,07 60,23 0,75 0,37 0.00 0.00 0,33 0,96 1,8 1,17 0.00 9,27 4,81 272,38 22,17 8,38 320,98 28,71 | 695,76 | 385,08 | 47,4 | 19,5 | 4,77 | | 84,62 | 148,21 | | 55,39 | | 25,19 | | 310,68 | 32,5 | 7,18 | | 221,5 | 49,5 | | 15 | ס | 1811070 | Middle | | | |
| Сезон: Осенне-з Птегория: Школьники 7 вещества (мг) 1 Se 17 18 19 17 18 19 1,16 0.00 0.00 1,1 47 3,54 0,76 0.00 0.00 0,55 1,6 3 3,57 48,6 6,54 0,74 38,78 1,56 0,77 135,8 8,74 1,07 60,23 0,75 0,37 0.00 0.00 0,33 0,96 1,8 1,17 0.00 9,27 4,81 272,38 22,17 8,38 320,98 28,71 | 182,33 | | | 4,2 | 4,23 | | 28,69 | 40,03 | | 20,19 | | 12,3 | | 58,59 | 7 | 3,83 | | 36,76 | 11 | | 16 | Mg | 23 101 101 0 | מחרחרוס | 2 | i | |
| Se 1,56 8 1,56 8 8,74 8 8,74 9 0,00 0 0,00 0 0,05 8 1,56 8 1,56 8 1,74 9 0,75 9 0,27 | | 4,81 | 1,17 | 0,33 | 0,37 | | 1,07 | 0,77 | | 0,74 | | 0,36 | | 3,57 | 0,55 | 0,76 | | <u>-</u> 1 | 1,16 | | 17 | Fe | 10010 | BAHIACTB | атегориз | 0 | |
| Se F 19 20 0.00 0.00 3,54 39,5 0,05 12,21 1,56 22,39 8,74 394,55 0,75 37,94 0,00 0,01 1,8 7,35 9,27 4,35 22,17 478,8 22,71 530,55 | 320,98 | 272,38 | 0.00 | 0,96 | 0.00 | | 60,23 | 135,8 | | 38,78 | | 36,61 | | 48,6 | 1,6 | 0.00 | | 47 | 0.00 | | 18 | _ | , | D (Mr) | т: Школ | Сезон: С |) |
| ГР 11 лет 20 0.00 39,5 0.00 12,25 51,75 12,21 12,21 12,21 22,39 394,55 37,94 4,35 4,35 478,8 530,55 | | | _ | 1,8 | 0.00 | | 0,75 | 8,74 | | 1,56 | | 0,05 | | 6,54 | ω | 0.00 | | 3,54 | 0.00 | | 19 | Se | | | ьники 7 | сенне-з | |
| | 530,55 | 478,8 | 4,35 | 7,35 | 0,01 | | 37,94 | 394,55 | | 22,39 | | 12,21 | | 51,75 | 12,25 | 0.00 | | 39,5 | 0.00 | | 20 | П | | | -11 лет | имний | c |

Сезон: Осенне-зимний

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

День: 10

Неделя: 2

Итого за день Итого за Обед Итого за Завтрак **Завтрак** 52 303/Акт Обед 290/AKT 304 349 268 102 377 рец. P 무 무 No Хлеб ржаной Каша гречневая с маслом Мясо кур тушеное с соусом Хлеб пшеничный Свитамин Компот из смеси сухофруктов Рис отварной с маслом Биточки из мяса с соусом Суп картофельный с бобовыми Огурец свежий, порционно Хлеб пшеничный Чай с лимоном Салат из свеклы отварной (горохом) и зеленью сливочным Прием пищи, наименование блюда 50/50 200/3,5 Macca 200/1 50/50 порции 200 544 1315 150 150 8 8 60 30 60 ယ 17,76 20,77 2,55 3,6 0,38 4,08 0,48 0,22 2,28 5,23 9,23 2,28 Пищевые вещества 7,4 0,8 4 σ 18,95 0.00 13,74 0,24 3,68 4,47 0,05 10,14 23,18 0,99 0,06 0,24 4,47 4,05 S X 186,16 125,31 30,67 60,85 12,95 14,33 22,94 14,64 14,76 14,76 3,51 15,08 4,56 1,56 36,4 0 < ценность тическая 193,04 Энерге-201,67 142,22 1274,81 113,87 485,13 789,68 124,38 61,79 70,32 152,91 70,32 57,89 (ккал) 8,7 0,76 0,54 0,03 0.00 0,03 0,14 0,02 0,14 0,05 0,27 0,22 0,03 0.00 0,04 0,01 ω Β. 0,09 0.00 0,24 0,12 0.00 0,02 0.00 0,71 16,59 0,45 12,15 0,05 0,05 4,32 0,09 0,08 0.00 0,06 0,02 0,26 4,44 0,01 0,56 **B2** 9 Витамины (мг) 0,25 0.00 0.00 1,46 2,28 1,6 o 10 C 224,28 186,54 160,96 37,74 0.00 0.00 14,03 21,64 13,5 0,04 0.00 0,68 0,04 1,39 12 그 \triangleright 0,91 0.00 0,51 0,07 0,24 0,09 0,07 0.00 0.00 0.00 0,09 0,35 0.00 0,4 0.00 12 U 930,26 | 270,61 | 572,06 | 198,48 502,53 335,06 427,73 | 105,43 | 243,1 140,17 46,29 97,94 0.00 19,78 27,9 25,32 136,4 73,5 27,9 0.00 ಭ ス 165,18 328,96 39,96 32,49 15,28 14,57 19,5 32,86 16,58 55,68 13,8 5,89 12 12 14 Ca 116,68 73,73 83,07 47,4 3,46 19,5 76,37 76,6 25,2 19,5 7,85 22,7 Минеральные вещества (мг) 15 U 108,08 24,06 10,04 76,94 11,29 90,4 14,1 11,46 27,9 4,19 4,2 1,7 8 ,4 4,2 Mg 6 Категория: Школьники 7-11 лет 5,18 10,59 0,11 0,33 0,552,62 0,75 1,45 1,44 0,36 0,33 0,78 0.7 Fe 17 148,31 330,08 181,77 106,26 73,51 0.00 71,68 73,91 0.00 0,96 0.00 0,960.00 1,04 1,76 8 23,16 10,01 9,27 13,15 0.00 0,04 0,03 2,01 0.00 2,25 0,35 0,01 1,8 5,6 <u>,</u> 8 Se 19 202,36 134,97 67,39 21,52 0.00 23,88 4,35 10,29 0.00 9,03 107,2 10,03 7,35 7,35 1,36 20 П