

Утверждаю:

Директор ООО «КЛИЗОРОВ и СЫТ»

Ю. Ю. Волошко /

« 28 »

2021г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

И. В. Смирнов

Смирнов

« 28 »

апрель

2021 год.



Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Приволжского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
Завтрак																			
ПР	Сыр плавленный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12					
175	Каца вязкая молочная из риса и пшена..	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99					
382	Какао с молоком..	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48					
ПР	Батон порционн.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36					
Итого за Завтрак		503	15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95					
Обед																			
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42					
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67					
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03					
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27					
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7					
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08					
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85					
Итого за Обед		786	27,14	30,63	112,8	836,72	0,57	32,45	6,69	1,68	265,13	256,22	103,19	13,02					
Итого за день		1289	42,82	48,33	188,86	1363,08	0,8	35,35	69,62	1,97	763,26	698,93	178,45	14,97					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Винегрет овощной,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		544	12,84	16,32	65,11	458,39	0,33	26,02	1,19	0,8	177,62	225,92	68,73	7,58
Обед														
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35
102/Ак	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94	141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8
260	Гуляш мясной**	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		781	25,4	48,38	111,68	983,69	0,71	36	0,01	0,75	516,8	335,08	91,97	5,96
Итого за день		1325	38,24	64,7	176,79	1442,08	1,04	62,02	1,2	1,55	694,42	561	160,7	13,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: среда
Неделя: 1
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34		
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02		
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42		
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17		
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		540	13,42	22,48	65,66	521,5	0,31	13,3	0,07	0,08	141,44	235,14	98,96	4,31		
Обед																
75	Икра морковная:	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью.	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99		
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88		
198	Горох отварной.,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		777	31,05	24,87	120,85	831,21	0,89	16,87	6,1	5,28	359,19	415,66	139,6	9,88		
Итого за день		1317	44,47	47,35	186,51	1352,71	1,2	30,17	6,17	5,36	500,63	650,8	238,56	14,19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53		
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		510	11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45		
Обед																
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42		
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88		
259	Жаркое из птицы.	250	12,11	14,71	25,58	283,43	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34		
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		787	25,05	26,83	106,62	769,56	0,63	60,24	11,59	2,15	262,39	363,46	123,47	6,05		
Итого за день		1297	36,88	38,85	209,66	1338,51	0,79	61,97	11,62	2,19	526,43	608,25	182,34	8,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьные

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/303	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		540	17,07	22,92	90,93	636,35	0,2	6,1	0,01	0,58	159,25	131,95	49,2	5,96
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью..*	10/200/1	4,85	3,7	16,5	118,7	0,1	14,2	0,01	0,73	25,07	74,54	22,28	0,99
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		705	21,13	16,91	122,58	726,53	0,45	22,18	0,18	0,76	304,93	341,53	90,87	5,65
Итого за день		1245	38,2	39,83	213,51	1362,88	0,65	28,28	0,19	1,34	464,18	473,48	140,07	11,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционн.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		535	14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29
Обед														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		787	25,85	30,9	103,56	798,69	0,68	27,85	6,27	1,68	234,44	331,33	143,11	10,83
Итого за день		1322	40,56	42,47	176,52	1254,17	0,83	36,87	17,31	1,7	719,11	512,52	174,31	14,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Икра морковная:	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6
167/59	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13
202/306	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционн.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		544	21	17,02	73,05	528,77	0,17	8,75	0,16	4,44	140,85	242,96	69,89	6,25
Обед														
акт	Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатый*,	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03	16,01	23,21	10,21	0,44
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		776	18,27	16,97	99,16	625,1	0,56	51,31	6,76	1,19	292,98	306,64	110,72	9,38
Итого за день		1320	39,27	33,99	172,21	1153,87	0,73	60,06	6,92	5,63	433,83	549,6	180,61	15,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционный.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		780	30,85	15,75	144,02	842,1	0,44	31,8	32,47	1603,2	231,43	432,65	150,66	11,38
Обед														
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой.	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07
295	Шницель из птицы с соусом .	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
198	Горох отварной..	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		781	34,29	26,77	127,24	885,73	0,94	113,76	1,14	3,11	340,93	424,46	136,09	9,1
Итого за День		1561	65,14	42,52	271,26	1727,83	1,38	145,56	33,61	606,3	572,36	857,11	286,75	20,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		3	4	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79			
295/Акт	Котлеты рубленые из птицы с соусом.	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88			
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42			
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03			
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36			
Итого за Завтрак		540	15,77	21,6	84,86	595,08	0,26	7,6	0,01	0,03	159,52	205,82	103,53	4,48			
Обед																	
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34			
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью*	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03			
259	Жаркое из птицы.	250	12,11	14,71	25,58	283,43	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34			
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95			
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08			
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85			
Итого за Обед		781	23,97	25,83	103,41	743,27	0,63	52,29	0,27	0,81	224,73	351,83	104,54	6,59			
Итого за день		1321	39,74	47,43	188,27	1338,35	0,89	59,89	0,28	0,84	384,25	557,65	208,07	11,07			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35		
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	11,51	8,66	3,31	137,22	0,05	2,62	15,04	0,36	41,68	79,13	4,98	0,94		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак		540	18,1	17,41	59,62	467,78	0,25	36,06	15,04	0,4	199,16	212,02	49,65	7,57		
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , мясом птицы и зеленью.	10/200/2	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86		
243/759	Сосиски отварные с соусом,	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53		
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08		
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед		782	23,66	34,09	116,92	870,34	0,65	18,23	1,22	1,32	553,45	343,11	111,92	6,29		
Итого за день		1322	41,76	51,5	176,54	1338,12	0,9	54,29	16,26	1,72	752,61	555,13	161,57	13,86		