



« 01 » декабря 2022г.

Согласовано:

Директор Т.Ю. Саушкин с. Зубаевск

И.Ю. Серякова

« 01 » \_\_\_\_\_ 2022 год.

Родительский комитет

И.П. Мамбеев

« 01 » \_\_\_\_\_ 2022 год.

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



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

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьная

№ репц	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	5	6	6	6														
1	Завтрак	3							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
210	Омлет натуральный	60	5,39	9,6	1,02	112	0,08	0,03	0,22	125,49				24,62	39,86	87,3	6,24	1,02				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	225,9	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07			167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56	
362	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	1,76	26,22	
ПР	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	505	17,76	19,71	77,05	574,35	0,25	0,41	1,26	165,8	0,19			400,69	281,87	351,43	70,99	3,09	53,24	6,42	64,58	
	<b>Обед</b>																					
Авт	Салат Стелсиа:	60	0,89	6,13	4,52	71,04	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	
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,16	9,21	118,6	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	
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	0,06	1,59	25,61	0,02			97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	-0,00			119,43	25,06	149,68	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00	
367	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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	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	
	<b>Итого за Обед</b>	771	23,11	24,26	114,97	801,44	0,33	0,52	28,99	406,32	2,43			687,07	130,22	355,29	69,68	5,94	182,58	55,24	150,57	
	<b>Итого за день</b>	1276	40,87	43,97	192,02	1375,79	0,58	0,93	30,25	572,12	2,62			1087,76	412,09	708,72	160,67	9,03	235,82	61,66	215,15	



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

День: четверг  
Нодела: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
			4	5	6	4	5	6																8	9	10	11
<b>Завтрак</b>																											
75	Утка свежеслая	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,85	0,87	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9								
268	Биточки из мяса с соусом.	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	90,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45								
102/303	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	18,68	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46								
83/Ак1	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								
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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>																											
		540	15,89	22,32	98,24	648,61	0,35	0,2	19,22	105,71	8,59	249,97	119,38	175,98	33,52	3,38	81,49	2,87	52,96								
<b>Обед</b>																											
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,06	10	0,43	36,85	0,13	10,67								
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200г	2,2	2,35	15,81	109,5	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								
280	Гуляш мясной*	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82								
1/198	Гюле из Бобовых с м/растит.	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								
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
ГР	Хлеб ржанно пшеничный	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								
<b>Итого за Обед</b>																											
		771	28,88	31,19	108,51	848,79	0,82	0,54	12,83	283,09	0,33	1089,59	160,03	437,97	117,98	8,16	204,1	19,64	79,55								
<b>Итого за день</b>																											
		1311	44,77	53,51	206,75	1497,4	1,17	0,74	32,05	388,8	8,92	1349,56	279,39	613,95	151,48	11,54	285,59	22,51	132,51								

## Примерное меню и примерная ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьный

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	4	5	6	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																									
45	Салат из бланшированной капусты с морковью.	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,62	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42						
259	Жаркое из птицы *	200	11,37	14,8	19,41	298,13	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15						
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						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	28	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8						
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,48	18,22	59,51	505,84	0,2	0,28	20,6	144,97	0,12	869,09	75,86	189,15	53,93	3,21	98,18	12,48	155,37						
<b>Обед</b>																									
10	Салат из зеленого горошка консервированного.	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,89	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью.	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						
268	Шницель из мяса с соусом.	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,16						
304	Рис отварной с молочными	150	3,6	3,68	36,4	153,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88						
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,36	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,99	14,84	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						
<b>Итого за Обед</b>		777	19,27	26,4	122,92	797,96	0,45	0,47	14,38	333,16	0,43	428,43	161,79	302,87	82,6	4,97	169,49	13,6	70,78						
<b>Итого за день</b>		1277	34,75	44,62	182,43	1303,8	0,65	0,75	34,98	478,13	0,55	1296,52	237,67	492,02	136,53	8,18	267,67	26,08	226,13						

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

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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							
<b>Завтрак</b>																										
PR	Икра рыбная	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							
243/753	Соусы отварные с томатной соусом	100	6,58	13,09	3,31	162,97	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							
202/305	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	0,05	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							
PR	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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>																										
<b>Обед</b>																										
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,62	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0,00	119,44	24,62	16,14	8,93	0,31	36,63	3,73	3,57							
67	Суп картофельный с рыбами консервами и зеленью	250/1	37,05	7,73	16,78	292,62	0,1	0,05	7,81	353,63	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91							
278/758	Тефтели. Тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,05	1,94	80,04	0,00	64,01	15,54	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24							
303/Ал	Каша гречневая с маслом сливочным*	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							
342	Компот из свежих яблок + С витамины	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							
PR	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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							
PR	Хлеб ржанко пшеничный	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							
<b>Итого за Обед</b>																										
<b>Итого за День</b>																										
1371		70,74	56,55	195,92	1584,37	0,65	0,67	45,36	597,46	5,02	1097,38	214,26	576,5	182,55	10,35	286,13	20,3	216,08								

**Примерное меню** | **Питательная ценность приготовленных блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьная

День: вторник  
 Неделя: 2

№ реп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	5	6	8														
<b>Завтрак</b>																						
1	Бутерброд с ветчиной	60	9,06	6,51	14,76	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	67	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом бледно	200/5	7,84	8,41	35,06	0,17	0,16	0,52	26,7	243,02	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	0,07	0,13	0,52	13,29	183,81	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,12	0,00	0,00	37,2	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
<b>Итого за Завтрак</b>		505	23,78	18,7	94,17	0,31	0,5	1,04	39,99	491,93	0,28	491,93	273,38	425,61	111,22	4,08	55,6	18,85	69,9			
<b>Обед</b>																						
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	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 вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	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				
269	Шницель из мяса с соусом	100	7,09	13,41	12,28	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 маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	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				
48 (АК)	Компот из яблок + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	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				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	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	2,55	0,99	14,64	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>		771	19,44	28,83	120,19	0,48	0,51	10	376,08	1,93	755,18	117,73	373,55	77,5	5,15	187,68	28,46	91,12				
<b>Итого за день</b>		1276	43,22	45,53	214,36	0,79	1,01	11,04	416,07	2,21	1247,11	391,11	799,16	188,72	9,21	242,68	47,41	161,02				



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

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>																													
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,08	6,98	31,38	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	0,00	115,2	15,61	31,08	21,89	0,41	2,88	0,06	0,06	31,68								
205/Ах	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	0,02	86,24	22,2	68,33	13,29	0,93	36,67	4,64	82,46	82,46								
304	Рис отварной с молочным	150	3,6	3,68	38,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88	23,88								
283/Лд	Кисель + С.витами.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	4,8								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	7,35								
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14,91	13,61	101,97	590,11	0,18	0,22	17,44	1187,52	8,58	275,63	100,68	191,24	63,66	2,32	146,97	6,54	150,17	150,17	150,17								
<b>Обед</b>																													
49	Салат "Витаминный"	60	0,66	3,69	6,52	92,94	0,02	0,02	5,22	240,92	0,00	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29	8,29								
68	Щи из свежих капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,63	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93	13,93								
259	Жаркое по-домашнему *	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	40,65	40,65								
386	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	86,8	0,00	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	7,35								
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	4,35								
<b>Итого за Обед</b>		726	17,21	29,78	87,41	708,06	0,49	0,56	157,33	494,06	0,33	1037,29	116,38	284,66	75,85	4,77	110,76	16,96	80,57	80,57	80,57								
<b>Итого за день</b>		1266	32,12	43,39	189,38	1298,17	0,67	0,78	174,77	1681,58	8,91	1312,92	216,96	476,1	139,51	7,09	257,73	23,5	230,74	230,74	230,74								

Примерное меню и примерная ценность приготовленных блюд  
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильский М.Т.

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	4	5	6	7																	
<b>Завтрак</b>																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Пр	Печенье.....	60	4,2	11,4	0,54	240	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сушеным*	180/30	12,23	8,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,87	159,39	221,5	38,78	1,1	47	3,54	39,5						
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	0,00	0,00				
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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>		500	18,9	21,51	97,28	777,02	0,18	0,33	0,45	26,17	0,52	222,15	192,45	302,18	56,79	3,45	47,96	5,34	46,85						
<b>Обед</b>																									
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	0,02	3,23	300,61	0,00	124,74	17,61	28,74	12,46	0,39	36,96	0,1	15,47						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/2	1,91	4,87	12,63	102,89	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,30	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39						
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,06	3,26	363,62	10,11	268,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55						
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,33	20,01	147,25	0,12	0,11	10,38	16,76	0,07	633,24	40,96	84,62	28,68	1,07	60,23	0,75	37,94						
Акт	Напиток фруктовый.	200	0,16	0,07	21,94	91,29	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88						
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	0,98	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						
<b>Итого за Обед</b>		777	20,75	19,89	94,71	715,02	0,37	0,58	31,08	848,91	10,51	1512,4	154,96	387,77	122,17	4,8	273,16	22,31	484,93						
<b>Итого за день</b>		1277	39,65	41,4	191,99	1492,04	0,55	0,91	31,53	875,08	11,03	1734,55	347,41	689,95	178,96	8,25	321,14	27,65	531,78						

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

День: пятница  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	5	6	6	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
54	Салат из свежих овощей с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	120,3	39,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1			
289	Рагу овощное из плесы	200	14,48	16,89	19,12	273,51	0,15	0,16	11,07	439,16	0,00	645,3	36,44	164,08	41,52	1,85	43,17	7,98	165,86			
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	1,75	17,6			
PR	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,98	24,77	69	573,91	0,27	0,43	13,79	452,93	0,12	996,01	203,99	313,98	86,81	4,21	90,3	12,43	221,38			
<b>Обед</b>																						
70	Огулец порционно...	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9	0,00	56,4	15,49	17,82	6,22	0,3						
102	Суп картофельный с бобвыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	78,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52			
268	Биточки из мяса с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45			
304	Рис отварной с сливочным 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 + С витамин	200	0,36	0,00	30,67	124,38	0,00	0,00	0,25	12	-	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00			
PR	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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			
PR	Хлеб ржано пшеничный	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			
<b>Итого за Обед</b>		771	20,29	22,85	125,44	784,4	0,5	0,48	7,52	270,4	0,43	579,33	144,85	319,21	86,41	5,1	203,44	13,82	72,55			
<b>Итого за день</b>		1271	42,27	47,62	194,44	1359,31	0,77	0,91	21,31	723,33	0,55	1575,94	348,84	633,2	173,22	9,31	293,74	26,25	283,91			

Приволжского района  
Самарской области