



Утверждено:  
 Директор ООО «КП Южный»  
 И.А. Дарионова /  
 « 01 » января 2025 г.



Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ № 8 с. Стрелькино  
 И.В. Сергеева /  
 « 01 » 20 25 год.

Родительский комитет ГБОУ Стрелкино  
 « 01 » 20 25 год.

**Примерное десятидневное меню  
 рациона питания для учащихся  
 из многодетных семей 5-11 класс  
 общеобразовательных учреждений  
 Самарской области  
 Приволжский район**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: мисодезные 5-11 класс

| №<br>реп.        | Примеч. наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |  |                 | Б                       | Ж     | У     |   | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са                        | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                | 2  | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7   | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>   |  |                 |                         |       |       |   |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом                           | 60              | 1,15                    | 5,24  | 4,54  | 110,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86                     | 64,36  | 22,98  | 1,5  |        |       |        |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                       | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73 | 88,61                                     | 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/Ак1          | Каша гречневая с маслом сл                     | 180             | 10,17                   | 7,31  | 38,19 | 249,03                                    | 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   |
| 377              | Чай с лимоном                                  | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2  | 97  | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89                      | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,94 | 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 |  | 574             | 20,82                   | 20,97 | 83,3  | 625,79                                    | 0,51          | 0,26 | 2,64  | 98,47  | 0,55 | 236,97 | 67,26                     | 291,94 | 118,28 | 6,5  | 95,38  | 4,83  | 33,43  |
| <b>Обед</b>      |  |                 |                         |       |       |   |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая                                | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64 | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274    | 17                        | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1         | 2,04                    | 6,18  | 8,2   | 96,53                                     | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84                     | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |
| 291              | Плов из птицы                                  | 250             | 17,09                   | 17,89 | 30,75 | 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              | 2,43                    | 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             | 27,38                   | 32,2  | 114,9 | 892,41                                    | 0,21          | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19 | 160,58                    | 294,63 | 80,95  | 4,3  | 109,84 | 17,13 | 151,46 |
| Итого за день    |  | 1440            | 48,2                    | 53,17 | 198,2 | 1518,19                                   | 0,72          | 0,69 | 53,46 | 405,7  | 0,88 | 799,16 | 227,84                    | 586,57 | 209,23 | 10,8 | 205,22 | 21,96 | 184,89 |







## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные 5-11 класс

| № рощ.                  | 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      |                                | 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     |   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| 338                     | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 4,88  | 9,8    | 47                             | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08  | 9,57                      | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                                 | 250          | 16,29                | 13,13 | 27,2   | 279,25                         | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47  | 36,14  | 160,55                    | 42,36  | 1,67  | 43,03  | 7,53  | 177,29 |   |
| 376                     | Чай с сахаром   | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,65   | 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    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 590          | 20                   | 18,43 | 71,52  | 550,74                         | 0,21          | 0,3  | 16,39 | 440,8  | 0,12 | 925,99  | 70,88  | 203,3                     | 59,62  | 4,98  | 46,07  | 10,19 | 194,13 |   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервирован               | 100          | 3,08                 | 5,47  | 7,69   | 92,31                          | 0,11          | 0,00 | 7,81  | 72,2   | 0,00 | 14,53   | 21,73  | 64,03                     | 19,27  | 1,3   | 0,25   | 0,04  | 2,73   |   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 250/5/1      | 7,02                 | 5,86  | 11,25  | 113,98                         | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,28 | 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                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58  | 80,19                     | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |   |
| 304                     | Рис отварной с сливочным                              | 180          | 4,32                 | 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  |   |
| 348                     | Компот из кураги                                      | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58  | 25,42                     | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                                 | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 896          | 27                   | 31,11 | 128,28 | 896,81                         | 0,5           | 0,5  | 17,47 | 399,95 | 0,43 | 712,91  | 151,83 | 347,86                    | 105,71 | 5,96  | 116,58 | 13,58 | 70,88  |   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1486         | 47                   | 49,54 | 199,8  | 1447,55                        | 0,71          | 0,8  | 33,86 | 840,76 | 0,55 | 1638,92 | 222,71 | 551,16                    | 165,33 | 10,94 | 162,78 | 23,77 | 265,01 |   |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прим пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |         |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    | 17                        | 18    | 19     | 20   |    |   |  |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10  | 11            | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |      |    |   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |         |      |      |   |               |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |      |    |   |  |
| ПР                      | Печенье                                  | 60              | 4,23                    | 6,81  | 16,73  | 110,4   | 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 |    |   |  |
| 266                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,94                    | 6,1   | 10,73  | 89,61   | 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  |      |    |   |  |
| 202/308                 | Макаронные изделия отварные              | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32  | 0,06 | 0,01 | 0,00                                      | 19            | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,88  | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |      |    |   |  |
| 377                     | Чай с лимоном                            | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97      | 0,00 | 0,01 | 0,56                                      | 1,39          | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00                      | 0,01  | 1,36   |      |    |   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03 | 0,09 | 0,00                                      | 0,00          | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |      |    |   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 574             | 21,72                   | 19,19 | 85,06  | 549,35  | 0,38 | 0,19 | 1,94                                      | 100,43        | 0,54 | 150,52 | 62,8   | 211,26 | 36,44  | 4,56  | 78,39                     | 2,56  | 39,63  |      |    |   |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |         |      |      |   |               |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |      |    |   |  |
| 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    |      |    |   |  |
| 388                     | Уха рыбачья                              | 15/250/1        | 2,69                    | 8,51  | 17,62  | 219,85  | 0,08 | 0,06 | 5,75                                      | 4,42          | 0,00 | 354,03 | 16,98  | 70,15  | 19,04  | 0,69  | 46,23                     | 7,4   | 88,52  |      |    |   |  |
| 243/755                 | Соуски отварные с томатным соусом        | 100             | 6,15                    | 11,23 | 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   |      |    |   |  |
| 1/198                   | Пюре из овощей с маслом                  | 180             | 14,85                   | 7,73  | 40,03  | 260,13  | 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  |      |    |   |  |
| 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              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6    | 0,05 | 0,24 | 0,12                                      | 0,00          | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |      |    |   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 806             | 31,5                    | 32,2  | 123,19 | 952     | 0,69 | 0,53 | 23,59                                     | 206,92        | 0,34 | 376,52 | 111,01 | 498,69 | 147,93 | 9,65  | 193,44                    | 35,23 | 131,09 |      |    |   |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1480            | 53,22                   | 51,39 | 208,25 | 1501,35 | 1,07 | 0,72 | 25,53                                     | 307,35        | 0,88 | 527,04 | 273,81 | 709,95 | 184,37 | 14,21 | 261,83                    | 37,79 | 169,72 |      |    |   |  |







## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |         |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>          |  |                 |                         |       |        |         |      |      |   |               |       |        |       |        |        |                           |        |       |        |  |  |
| Акт                     | Салат Степной                              | 100             | 1,75                    | 4,71  | 9,25   | 61,23   | 0,03 | 0,02 | 2,97                                      | 215,94        | 0,00  | 123,9  | 13,84 | 26,29  | 11,27  | 0,44                      | 36,69  | 0,09  | 12,73  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                              | 250             | 17,09                   | 17,89 | 30,75  | 381,66  | 0,08 | 0,09 | 2,77                                      | 261,66        | 0,00  | 180,98 | 31,28 | 154,19 | 39,02  | 1,32                      | 108,68 | 5,66  | 139,76 |  |  |
| 383/Акт                 | Кисель                                     | 200             | 0,00                    | 0,00  | 30,96  | 118,62  | 0,00 | 0,00 | 12,89                                     | 6             | 8,4   | 0,00   | 36,2  | 0,00   | 0,22   | 0,1                       | 0,00   | 0,00  | 4,8    |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03 | 0,09 | 0,00                                      | 0,00          | 0,09  | 27,9   | 12    | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 580             | 21,27                   | 22,9  | 85,5   | 642,53  | 0,14 | 0,2  | 18,63                                     | 483,6         | 8,49  | 332,79 | 93,32 | 199,98 | 54,71  | 2,19                      | 146,53 | 7,55  | 164,64 |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |         |      |      |   |               |       |        |       |        |        |                           |        |       |        |  |  |
| 75                      | Икра морская                               | 100             | 1,68                    | 7,6   | 27,11  | 252,7   | 0,04 | 0,03 | 5,37                                      | 900,12        | 0,00  | 105,33 | 19,47 | 34,86  | 21,57  | 0,55                      | 37,73  | 0,06  | 27,61  |  |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с<br>цукленком, зеленью | 10/250/1        | 5,91                    | 7,46  | 14,76  | 139,86  | 0,05 | 0,00 | 1   | 0,14          |       | 0,00   | 13,16 | 53,46  | 7,95   | 0,64                      |        |       |        |  |  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами                    | 100             | 9,75                    | 7,53  | 13,43  | 105     | 0,06 | 0,06 | 3,22                                      | 363,8         | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,88 | 39,92  | 0,76                      | 119,2  | 8,74  | 394,55 |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное с сливоч                 | 180             | 3,67                    | 5,76  | 28,13  | 164,7   | 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  |  |  |
| Акт                     | Компот из свежемороженых ягод              | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32      | 0,00 | 0,00 | 0,00                                      | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 0,3   | 0,00   | 0,00   | 0,05                      | 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              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6    | 0,05 | 0,24 | 0,12                                      | 0,00          | 0,24  | 73,5   | 19,5  | 47,4   | 14,1   | 1,17                      | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 901             | 26,54                   | 29,97 | 118,41 | 841,88  | 0,35 | 0,53 | 20,09                                     | 282,84        | 10,51 | 1106,7 | 138,9 | 387,7  | 116,43 | 4,57                      | 217,12 | 20,65 | 471,8  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1481            | 47,81                   | 52,87 | 204,01 | 1484,41 | 0,49 | 0,73 | 38,72                                     | 766,4         | 19    | 439,42 | 32,22 | 587,68 | 171,14 | 6,76                      | 363,65 | 28,2  | 636,44 |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: младшеклассные 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |         |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |   |               |      |        |        |        |        |                           |        |       |        |    |    |   |
| 1                       | 2                                       | 3               |                         |       |        |         |      |      | 8   | 9             | 10   | 11     | 12     | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19 | 20 |   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |         |      |      |   |               |      |        |        |        |        |                           |        |       |        |    |    |   |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги     | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52  | 64,08   | 0,04 | 0,05 | 2,86                                      | 134,06        | 0,00 | 169,29 | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51                      | 2,8    | 0,06  | 30,8   |    |    |   |
| 297/756                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом  | 100             | 7,23                    | 8,24  | 7,05   | 125,19  | 0,09 | 0,00 | 2,51                                      | 0,18          |      | 0,00   | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59                      |        |       |        |    |    |   |
| 202/305                 | Макрорыбные изделия отварные            | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32  | 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  |    |    |   |
| 376                     | Чай с сахаром                           | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 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                          | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49  | 0,04 | 0,12 | 0,00                                      | 0,00          | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6    | 0,44                      | 1,28   | 2,4   | 9,8    |    |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 620             | 20,03                   | 18,5  | 83,85  | 586,08  | 0,23 | 0,19 | 5,37                                      | 153,54        | 0,19 | 284,19 | 83,83  | 187,02 | 57,67  | 3,28                      | 58,8   | 2,5   | 55,06  |    |    |   |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |         |      |      |   |               |      |        |        |        |        |                           |        |       |        |    |    |   |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с зеленью | 100             | 1,37                    | 5,08  | 8,44   | 84,96   | 0,02 | 0,03 | 14,84                                     | 1,49          | 0,00 | 199,93 | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5                       | 72,5   | 6,91  | 0,52   |    |    |   |
| 96/Ат                   | Рассольник Ленинградский с зеленью      | 250/1           | 5,37                    | 5,38  | 21,86  | 133,13  | 0,08 | 0,06 | 7,4                                       | 201,85        | 0,00 | 408,41 | 21,38  | 64,76  | 23,83  | 0,89                      | 47,95  | 1,89  | 26,82  |    |    |   |
| 259                     | Жаркое из птицы                         | 250             | 14,74                   | 18,71 | 25,29  | 317,49  | 0,19 | 0,17 | 17,16                                     | 30,53         | 0,00 | 854,45 | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25                      | 76,13  | 7,59  | 180,91 |    |    |   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 0,00 | 0,00 | 0,25                                      | 12            | 0,00 | 0,00   | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11                      | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |    |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03 | 0,09 | 0,00                                      | 0,00          | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33                      | 0,96   | 1,8   | 7,35   |    |    |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                    | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6    | 0,05 | 0,24 | 0,12                                      | 0,00          | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17                      | 0,00   | 9,27  | 4,35   |    |    |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 861             | 27                      | 30,58 | 114,9  | 816     | 0,37 | 0,59 | 39,77                                     | 245,87        | 0,33 | 564,15 | 175,82 | 339,03 | 103,57 | 5,25                      | 197,54 | 27,46 | 219,95 |    |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1481            | 47,03                   | 49,08 | 198,75 | 1402,08 | 0,6  | 0,78 | 45,14                                     | 399,41        | 0,52 | 848,34 | 259,65 | 526,04 | 161,24 | 8,53                      | 256,34 | 29,96 | 275,01 |    |    |   |