**Утверждаю:**

**Директор ООО «ККДП»**

**_____ /П.В. Воробьев /**

**« 09 » ноября 2026г.**

**Согласовано:**

**Директор ГБОУ СОШ** Русская Васильевка

_____ Н.Г. Ефанкина

**«** 9 **»** ноября **20**26 **год.**

**Родительский комитет** Гоф Гаибатова Д.Т.

**«** 09 **»** 11 **20**26 **год.**

# Основное десятидневное меню рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса общеобразовательных учреждений Кошкинского района Самарской области

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 1
**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний
**Категория:** дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 3,65 | 6,22 | 9,69 | 101 | 0,1 | 0,17 | 0,06 | 31,2 | 0,31 | 51,81 | 170,88 | 113 | 11,69 | 0,51 | 1,28 | 4,95 | 9,8 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5 | 8,84 | 11,41 | 42,64 | 283 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 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 | 101 | 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** | | 505 | 18,99 | 19,28 | 80,08 | 543 | 0,31 | 0,46 | 0,58 | 58,2 | 0,5 | 352,61 | 321,69 | 352 | 82,87 | 3,23 | 48 | 20,34 | 54,75 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 3,87 | 4,83 | 16,4 | 113 | 0,07 | 0,05 | 6,41 | 164,74 | 0.00 | 334,88 | 23,33 | 55,39 | 20,19 | 0,74 | 38,78 | 1,56 | 22,39 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 15,09 | 13,82 | 34,72 | 345 | 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 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 720 | 26,09 | 26,2 | 112,16 | 810 | 0,24 | 0,47 | 13,75 | 438,4 | 0,33 | 617,27 | 150,67 | 302,14 | 88,21 | 4,09 | 148,62 | 18,29 | 173,85 |
| **Итого за день** | | 1225 | 45,08 | 45,48 | 192,24 | 1353 | 0,55 | 0,93 | 14,33 | 496,6 | 0,83 | 969,88 | 472,36 | 654,14 | 171,08 | 7,32 | 196,62 | 38,63 | 228,6 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**Сезон:** Осенне-зимний

**День:** 2

**Категория:** дети 7-11 лет

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 15,24 | 90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 270 | Котлеты "Московские" с соусом | 100 | 6,98 | 9,8 | 7,25 | 138 | 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 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 157 | 0,22 | 0,12 | 0.00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 19,31 | 83 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 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** | | 540 | 16,09 | 17,89 | 81 | 542 | 0,51 | 0,29 | 5,38 | 94,4 | 0,19 | 294,6 | 53,71 | 301,26 | 144,86 | 6,34 | 60,94 | 6,14 | 37,38 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/АКТ | Салат Светофор | 60 | 1,18 | 3,14 | 5 | 46 | 0,04 | 0,03 | 7,5 | 215,94 | 0.00 | 123,9 | 15,81 | 33,1 | 14,27 | 0,49 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,57 | 2,49 | 12,11 | 73 | 0,06 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0.00 | 315,83 | 15,03 | 44,12 | 18,13 | 0,65 | 38,51 | 0,21 | 23,9 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 11,83 | 12,11 | 17,16 | 202 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0.00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 146 | 0,06 | 0,01 | 0.00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 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 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 770 | 24,09 | 23,74 | 106,8 | 723 | 0,3 | 0,51 | 17,14 | 426,8 | 0,41 | 829,7 | 109,64 | 303,44 | 76,79 | 5,42 | 169,28 | 19,46 | 217,83 |
| **Итого за день** | | 1310 | 40,18 | 41,63 | 187,8 | 1265 | 0,81 | 0,8 | 22,52 | 521,2 | 0,6 | 1124,3 | 163,35 | 604,7 | 221,65 | 11,76 | 230,22 | 25,6 | 255,21 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 3
**Неделя:** 1

**Сезон:** Осенне-зимний
**Категория:** дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 77 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0.00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 9,34 | 9,23 | 26,85 | 230 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0.00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,75 | 2,59 | 18,56 | 119 | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 101 | 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** | | 540 | 17,73 | 17,1 | 74,73 | 527 | 0,22 | 0,29 | 30,72 | 38,95 | 8,52 | 976,57 | 100,7 | 197,27 | 53,59 | 4,4 | 63,69 | 10,17 | 193,81 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 60 | 0,76 | 0,06 | 6,89 | 35 | 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 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,56 | 9,7 | 12,24 | 135 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0.00 | 227,05 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 7,36 | 8,22 | 5,89 | 133 | 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 |
| 199 | Пюре из бобовых | 150 | 7,29 | 6,54 | 28,41 | 183 | 0,42 | 0,09 | 0.00 | 0,87 | 0.00 | 527,25 | 78,48 | 209,26 | 68,01 | 4,34 | 56,07 | 8,39 | 19,21 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 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 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 770 | 23,58 | 25,89 | 108,36 | 742 | 0,58 | 0,53 | 12,4 | 1387,1 | 0,33 | 1255,9 | 226,81 | 458,07 | 157,64 | 8,72 | 99,24 | 21,25 | 79,97 |
| **Итого за день** | | 1310 | 41,31 | 42,99 | 183,09 | 1269 | 0,8 | 0,82 | 43,12 | 1426,0 | 8,85 | 2232,4 | 327,51 | 655,34 | 211,23 | 13,12 | 162,93 | 31,42 | 273,78 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4
Неделя: 1

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 1,15 | 5,38 | 6,54 | 80 | 0,1 | 0.00 | 0,7 | 0,3 | | 0.00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью | 200/5 | 9,43 | 11 | 38,18 | 275 | 0,07 | 0,15 | 0,65 | 21,9 | 0,03 | 152,05 | 139,49 | 116,45 | 18,62 | 0,47 | 45,1 | 2,22 | 22,05 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 17,04 | 18,99 | 68,85 | 500 | 0,29 | 0,16 | 1,41 | 22,5 | 0,03 | 172,63 | 248,01 | 214,09 | 55,33 | 3,81 | 45,1 | 2,22 | 22,05 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1,3 | 3,7 | 6,72 | 70 | 0,01 | 0,02 | 2,24 | 0,5 | 0.00 | 132,77 | 44,02 | 18,14 | 9,4 | 0,84 | 73,19 | 0,29 | 8,27 |
| 116/АК | Суп-харчо с курицей | 15/200/1 | 6,5 | 8,7 | 13,36 | 160 | 0,09 | 0,03 | 0,78 | 0,02 | 0.00 | 29,84 | 8,54 | 55,99 | 9,32 | 0,57 | 46,55 | 0,04 | 13,01 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 100 | 10,81 | 6,18 | 14,67 | 151 | 0,04 | 0,05 | 1,54 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,53 | 158 | 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 |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 19,31 | 83 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 786 | 26,85 | 26,07 | 100,89 | 763 | 0,36 | 0,54 | 19,06 | 42,62 | 0,42 | 983,73 | 159,39 | 311,69 | 85,86 | 5,26 | 235,26 | 16,89 | 163,16 |
| **Итого за день** | | 1286 | 43,89 | 45,06 | 169,74 | 1263 | 0,65 | 0,7 | 20,47 | 65,12 | 0,45 | 1156,36 | 407,4 | 525,78 | 141,19 | 9,07 | 280,36 | 19,11 | 185,21 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 5

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,56 | 2,95 | 3,88 | 56 | 0,01 | 0,02 | 8,82 | 120,85 | 0.00 | 129,1 | 24,79 | 16,7 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 |
| 243/759 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 7,36 | 8,22 | 5,89 | 133 | 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 с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 146 | 0,06 | 0,01 | 0.00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 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 | 74 | 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 | | 540 | 16,03 | 16,15 | 69,64 | 524 | 0,12 | 0,13 | 11,85 | 139,91 | 0,17 | 306,42 | 82,5 | 175,5 | 37,39 | 3,5 | 93,12 | 6,08 | 28,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 77 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0.00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 10/200 | 4,85 | 3,15 | 15,86 | 122 | 0,08 | 0,05 | 6,32 | 281,23 | 1,41 | 365,84 | 30,2 | 73,82 | 24,39 | 0,77 | 48,06 | 0,32 | 94,91 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 14,68 | 17,06 | 35,42 | 349 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0.00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 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 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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 | | 770 | 25,42 | 26,5 | 113,39 | 803 | 0,33 | 0,55 | 23,08 | 733,73 | 1,74 | 1335,45 | 151,88 | 314,3 | 94,58 | 6,16 | 93,81 | 19,18 | 290,94 |
| Итого за день | | 1310 | 41,45 | 42,65 | 183,03 | 1327 | 0,45 | 0,68 | 34,93 | 873,64 | 1,91 | 1641,8 | 234,38 | 489,8 | 131,97 | 9,66 | 186,93 | 25,26 | 318,99 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6
Неделя: 2

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 1,15 | 5,38 | 6,54 | 80 | 0,1 | 0.00 | 0,7 | 0,3 | | 0.00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 200/5 | 8,08 | 8,16 | 36,61 | 277 | 0,18 | 0,14 | 0,52 | 27,6 | 0,08 | 210,06 | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1 | 2,99 | 30,04 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 15,69 | 16,15 | 67,28 | 502 | 0,4 | 0,15 | 1,28 | 28,2 | 0,08 | 230,64 | 230,41 | 279,25 | 85,19 | 4,66 | 45,1 | 2,99 | 30,04 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200 | 3,26 | 2,21 | 10,93 | 81 | 0,14 | 0,05 | 4,32 | 160,96 | 0.00 | 335,06 | 32,49 | 76,6 | 27,9 | 1,44 | 73,51 | 2,01 | 21,52 |
| 290/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 11,83 | 12,11 | 17,16 | 202 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0.00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 146 | 0,06 | 0,01 | 0.00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 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 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 770 | 26,24 | 26,46 | 109,35 | 782 | 0,35 | 0,49 | 12,24 | 210,69 | 0,41 | 725,03 | 135,89 | 325,02 | 81,29 | 6,14 | 167,59 | 21,17 | 202,72 |
| **Итого за день** | | 1270 | 41,93 | 42,61 | 176,63 | 1284 | 0,75 | 0,64 | 13,52 | 238,89 | 0,49 | 955,67 | 366,3 | 604,27 | 166,48 | 10,8 | 212,69 | 24,16 | 232,76 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7
Неделя: 2

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,66 | 3,87 | 46,62 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0.00 | 0.00 | 190,93 | 25,96 | 17,64 | 12,33 | 0,7 | 70,56 | 0,03 | 1,64 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 13 | 13,74 | 36,92 | 345 | 0,38 | 0,12 | 3,06 | 240,1 | 0.00 | 99,57 | 20,74 | 213,12 | 32,61 | 2,17 | 108,79 | 0,05 | 48,4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 57 | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 101 | 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** | | 504 | 17,42 | 17,82 | 75,51 | 549,62 | 0,44 | 0,27 | 18,65 | 241,49 | 0,47 | 353,02 | 68,59 | 264,61 | 54,73 | 4,09 | 180,63 | 2,49 | 61,2 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 60 | 1,82 | 5,37 | 9,28 | 97 | 0,08 | 0,05 | 7,4 | 1,51 | 0.00 | 420,7 | 12,03 | 51,05 | 18,88 | 0,77 | 4,14 | 0,28 | 26,81 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с цыпленком | 10/200 | 5,63 | 6,51 | 27,03 | 210 | 0,05 | 0.00 | 1 | 0,14 | | 0.00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| Акт | Бигус с сосиской | 200 | 13,24 | 13,8 | 33,42 | 279 | 0,06 | 0.00 | 79,36 | 0,11 | | 0.00 | 112,71 | 143,48 | 42,16 | 2,18 | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,35 | 0,08 | 19,31 | 83 | 0,02 | 0.00 | 4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 730 | 25,87 | 27,08 | 116,34 | 810 | 0,29 | 0,38 | 91,88 | 1,76 | 0,33 | 522,1 | 183,4 | 328,89 | 95,29 | 5,69 | 5,1 | 11,35 | 38,51 |
| **Итого за день** | | 1234 | 43,29 | 44,9 | 191,85 | 1359,62 | 0,73 | 0,65 | 110,53 | 243,25 | 0,8 | 875,12 | 251,99 | 593,5 | 150,02 | 9,78 | 185,73 | 13,84 | 99,71 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

**День:** 8
**Неделя:** 2

**Сезон:** Осенне-зимний
**Категория:** дети 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 6,14 | 8,73 | 97 | 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 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 100 | 6,73 | 6,35 | 5,66 | 117 | 0,17 | 0,07 | 1,88 | 0,04 | 0,02 | 43,79 | 17 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 157 | 0,22 | 0,12 | 0.00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,01 | 114 | 0.00 | 0.00 | 0,25 | 12 | 0.00 | 0.00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 101 | 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** | | 550 | 17,28 | 19,07 | 83,48 | 586 | 0,44 | 0,31 | 6,33 | 26,4 | 0,21 | 307,51 | 114,42 | 317,49 | 148,42 | 6,15 | 75,21 | 6,68 | 38,68 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 60 | 1,99 | 3,73 | 13,3 | 93 | 0,01 | 0,01 | 3,99 | 180,51 | 0.00 | 64,07 | 15,51 | 17,01 | 7,81 | 0,24 | 1 | 1,36 | 6,63 |
| 99 | Суп из овощей с птицей | 200 | 2,43 | 4,75 | 10,53 | 106 | 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 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 10,75 | 11,16 | 10,45 | 170 | 0,06 | 0,06 | 3,22 | 363,8 | 10,11 | 266,73 | 33,51 | 147,86 | 39,92 | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,53 | 158 | 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 |
| 388 | Компот из изюма | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 0,03 | 130 | 86,8 | 0.00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 770 | 23,74 | 27,33 | 101,87 | 756 | 0,34 | 0,58 | 155,39 | 818,71 | 10,51 | 1333,82 | 162,01 | 361,24 | 114,69 | 4,55 | 254 | 23,51 | 468,91 |
| **Итого за день** | | 1320 | 41,02 | 46,4 | 185,35 | 1342 | 0,78 | 0,89 | 161,72 | 845,11 | 10,72 | 1641,33 | 276,43 | 678,73 | 263,11 | 10,7 | 329,21 | 30,19 | 507,59 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9
Неделя: 2

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 15,24 | 90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200/5 | 7,92 | 11,65 | 27,74 | 265 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 58 | 0.00 | 0,01 | 0.00 | 0,3 | 0.00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 87 | 0,12 | 0.00 | 0,06 | 0.00 | | 0.00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 15,7 | 15,88 | 67,11 | 500 | 0,22 | 0,14 | 0,58 | 27,34 | 0,07 | 187,97 | 201,17 | 170,32 | 45,91 | 2,55 | 44,04 | 2,26 | 28,56 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0.00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем | 200 | 2,44 | 3,97 | 6,39 | 106 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0.00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| 268/759 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 8,59 | 10,73 | 138 | 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 |
| 199 | Пюре из бобовых | 150 | 7,29 | 6,54 | 28,41 | 183 | 0,42 | 0,09 | 0.00 | 0,87 | 0.00 | 527,25 | 78,48 | 209,26 | 68,01 | 4,34 | 56,07 | 8,39 | 19,21 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 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 | 74 | 0,03 | 0,09 | 0.00 | 0.00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 1,02 | 12,66 | 67 | 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** | | 770 | 23,12 | 26,56 | 104,83 | 758,06 | 0,81 | 0,59 | 15,37 | 435,92 | 0,36 | 1317,01 | 201,92 | 439,2 | 138,31 | 8,67 | 176,02 | 23,95 | 70,7 |
| **Итого за день** | | 1270 | 38,82 | 42,44 | 171,94 | 1258,06 | 1,03 | 0,73 | 15,95 | 463,26 | 0,43 | 1505,04 | 403,09 | 609,52 | 184,22 | 11,22 | 220,06 | 26,21 | 99,26 |

Scanned by EasyScanner