**Утверждаю:**

**Директор ООО «КСДП»**

**_____ / П.В. Воробьев /**

**« 09 » ноября 2026г.**

**Согласовано:**

**Директор ГБОУ СОШ** Русская Вашильевка

_____ Н.Г. Ерошенкова

**«** 09 **»** 11 **20** 26 **год.**

**Родительский комитет** Гоф Гашимова Н.Н.

« 09 » 11 2026 год.

# Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся из многодетных семей 5-11 классов общеобразовательных учреждений Кошкинский района Самарской области

Scanned by EasyScanner

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 1 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 250/5 | 11,49 | 13,3 | 49,89 | 374,74 | 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** | | 555 | 21,64 | 21,17 | 87,33 | 634,74 | 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 | 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 |
| 96/Акт | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,37 | 6,38 | 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 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 17,39 | 13,89 | 40,75 | 381,66 | 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** | | 860 | 30,98 | 28,4 | 131,56 | 903,59 | 0,24 | 0,48 | 12,84 | 502,51 | 0,33 | 964,8 | 141,12 | 318,31 | 96,85 | 4,52 | 157,79 | 19,02 | 178,28 |
| **Итого за день** | | 1415 | 52,62 | 49,57 | 218,89 | 1538,33 | 0,55 | 0,94 | 13,42 | 560,71 | 0,83 | 1317,4 | 462,81 | 670,31 | 179,72 | 7,75 | 205,79 | 39,36 | 233,03 |

Scanned by EasyScanner

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 |
| 303/Акт | Каша гречневая | 180 | 8,26 | 7,31 | 25,98 | 203,25 | 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 |
| 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 | | 570 | 19,34 | 19,11 | 82,42 | 588,25 | 0,43 | 0,25 | 5,38 | 96,78 | 0,2 | 211,65 | 52,51 | 233,73 | 99,11 | 4,82 | 95,38 | 4,82 | 32,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 4 | Салат Светофор | 100 | 1,5 | 5,23 | 7,5 | 94,2 | 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 | 250 | 3,57 | 4,89 | 12,11 | 113,28 | 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 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 | | 890 | 28,51 | 29,13 | 123,69 | 867,62 | 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 | | 1460 | 47,85 | 48,24 | 206,11 | 1455,87 | 0,73 | 0,76 | 22,52 | 523,58 | 0,61 | 1041,3 | 162,15 | 537,17 | 175,9 | 10,24 | 264,66 | 24,28 | 249,9 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 250 | 11,74 | 12,58 | 34,56 | 291,49 | 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 |
| 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 | | 590 | 20,13 | 20,45 | 82,44 | 588,49 | 0,25 | 0,31 | 34,05 | 39,53 | 8,52 | 1122,39 | 105,81 | 215,43 | 60,93 | 4,7 | 79,17 | 10,25 | 202,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 100 | 1,25 | 4,18 | 13,29 | 98,1 | 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 | 250 | 3,83 | 9,63 | 11,74 | 190,42 | 0,04 | 0,04 | 9,46 | 204,52 | 0.00 | 281,92 | 60,7 | 47,36 | 22,2 | 1,02 | 49,05 | 2,15 | 21,5 |
| 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 |
| 198 | Пюре из бобовых | 180 | 10,1 | 6,49 | 33,4 | 122,76 | 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 |
| 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 | | 890 | 28,15 | 29,89 | 119,25 | 800,28 | 0,66 | 0,54 | 14,21 | 1427,54 | 0,33 | 1397,22 | 251,47 | 501,32 | 173,07 | 9,64 | 127,09 | 23,04 | 87,23 |
| Итого за день | | 1480 | 48,28 | 50,34 | 201,69 | 1388,77 | 0,91 | 0,85 | 48,26 | 1467,07 | 8,85 | 2519,59 | 357,28 | 716,75 | 234 | 14,34 | 206,26 | 33,29 | 289,78 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 250 | 11,74 | 12,58 | 34,56 | 291,49 | 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 |
| 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** | | 590 | 20,13 | 20,45 | 82,44 | 588,49 | 0,25 | 0,31 | 34,05 | 39,53 | 8,52 | 1122,39 | 105,81 | 215,43 | 60,93 | 4,7 | 79,17 | 10,25 | 202,55 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 100 | 1,25 | 4,18 | 13,29 | 98,1 | 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 | 250 | 3,83 | 9,63 | 11,74 | 190,42 | 0,04 | 0,04 | 9,46 | 204,52 | 0.00 | 281,92 | 60,7 | 47,36 | 22,2 | 1,02 | 49,05 | 2,15 | 21,5 |
| 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 |
| 198 | Пюре из бобовых | 180 | 10,1 | 6,49 | 33,4 | 122,76 | 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 |
| 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** | | 890 | 28,15 | 29,89 | 119,25 | 800,28 | 0,66 | 0,54 | 14,21 | 1427,54 | 0,33 | 1397,2 | 251,47 | 501,32 | 173,07 | 9,64 | 127,09 | 23,04 | 87,23 |
| **Итого за день** | | 1480 | 48,28 | 50,34 | 201,69 | 1388,77 | 0,91 | 0,85 | 48,26 | 1467,07 | 8,85 | 2519,59 | 357,28 | 716,75 | 234 | 14,34 | 206,26 | 33,29 | 289,78 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 250/5 | 11,79 | 11,63 | 46,89 | 329,49 | 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 | | 550 | 19,4 | 19,62 | 77,56 | 554,49 | 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 | 100 | 2,19 | 5,38 | 19,65 | 85,49 | 0,01 | 0,03 | 3,68 | 0,81 | 0,01 | 217,92 | 64,65 | 28,21 | 14,97 | 1,33 | 39,77 | 0,48 | 13,55 |
| 116/АК | Суп-харчо с курицей | 15/250/1 | 6,26 | 7,68 | 18,51 | 272,98 | 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 | 180 | 6,56 | 9,78 | 24,13 | 175,83 | 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 | | 906 | 31 | 30,42 | 123,57 | 909,3 | 0,36 | 0,55 | 20,5 | 42,93 | 0,43 | 1068,88 | 180,02 | 321,76 | 91,43 | 5,75 | 201,84 | 17,08 | 168,44 |
| Итого за день | | 1456 | 50,4 | 50,04 | 201,13 | 1463,79 | 0,65 | 0,71 | 21,91 | 65,43 | 0,46 | 1241,5 | 428,03 | 535,85 | 146,76 | 9,56 | 246,94 | 19,3 | 190,49 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 белокачанной капусты с морковью | 100 | 2,99 | 3,9 | 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 |
| 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 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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** | | 610 | 19,56 | 18 | 86,62 | 584,54 | 0,13 | 0,14 | 17,72 | 220,48 | 0,17 | 392,49 | 99,03 | 186,63 | 43,41 | 3,71 | 117,73 | 8,84 | 30,33 |
| **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 | 10/250 | 6,65 | 7,03 | 15,78 | 138,06 | 0,1 | 0,06 | 7,81 | 353,53 | 2,37 | 468,04 | 42,67 | 101,21 | 31,2 | 0,96 | 62,16 | 0,39 | 147,91 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 18,5 | 15,65 | 45,19 | 436,54 | 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** | | 870 | 31,04 | 28,97 | 123,08 | 906,6 | 0,35 | 0,56 | 24,57 | 806,03 | 2,7 | 1437,65 | 164,35 | 341,69 | 101,39 | 6,35 | 107,91 | 19,25 | 343,94 |
| **Итого за день** | | 1480 | 50,6 | 47 | 210 | 1491,14 | 0,48 | 0,7 | 42,29 | 1026,5 | 2,87 | 1830,1 | 263,38 | 528,32 | 144,8 | 10,06 | 225,64 | 28,09 | 374,27 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 с маслом сливочным | 250/5 | 11,29 | 10,53 | 48,96 | 359,79 | 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** | | 550 | 18,9 | 18,52 | 79,63 | 584,79 | 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 | 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 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 250 | 5,05 | 5,69 | 7,9 | 157,35 | 0,17 | 0,06 | 5,3 | 201,19 | 0.00 | 418,13 | 40,13 | 95,55 | 34,73 | 1,79 | 91,88 | 2,5 | 26,86 |
| 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 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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** | | 890 | 31,22 | 31,42 | 128,62 | 951,29 | 0,37 | 0,5 | 11,32 | 277,92 | 0,41 | 1082,1 | 135,93 | 350,77 | 93,12 | 6,77 | 185,96 | 22,06 | 208,06 |
| **Итого за день** | | 1440 | 50,12 | 49,94 | 208,25 | 1536,08 | 0,77 | 0,65 | 12,6 | 306,12 | 0,49 | 1312,74 | 366,34 | 630,02 | 178,31 | 11,43 | 231,06 | 25,05 | 238,1 |

Scanned by EasyScanner

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 100 | 1,72 | 6,1 | 6,4 | 87,5 | 0,03 | 0,02 | 26,2 | 0,2 | | 285,6 | 41,68 | 24,15 | 19,62 | 1,09 | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 17,39 | 13,89 | 40,75 | 381,66 | 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 |
| 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 | 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 | | 584 | 21,67 | 20,31 | 76,99 | 600,16 | 0,14 | 0,21 | 29,53 | 263,25 | 0,44 | 519,81 | 90,85 | 205,69 | 67,03 | 3,52 | 109,84 | 7,47 | 148,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 100 | 1,82 | 5,37 | 13,71 | 115,82 | 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 | 10/250 | 5,11 | 5,17 | 23,5 | 183,69 | 0,05 | 0.00 | 1 | 0,14 | | 0.00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | |
| Акт | Бигус с сосиской | 250 | 18,28 | 20,05 | 44,53 | 386,82 | 0,06 | 0,07 | 43,77 | 104,2 | 0.00 | 591,59 | 128,45 | 154,64 | 47,86 | 2,4 | 112,11 | 20,21 | 5,91 |
| 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 | | 870 | 30,7 | 32 | 134 | 941,33 | 0,27 | 0,45 | 52,54 | 117,85 | 0,33 | 1113,69 | 225,1 | 329,51 | 94,69 | 5,42 | 117,21 | 31,56 | 44,42 |
| Итого за день | | 1454 | 52,37 | 52,3 | 211 | 1541,49 | 0,41 | 0,66 | 82,07 | 381,1 | 0,77 | 1633,5 | 315,95 | 535,2 | 161,72 | 8,94 | 227,05 | 39,03 | 192,89 |

Scanned by EasyScanner

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 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 |
| 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 |
| 303/Акт | Каша гречневая | 180 | 8,26 | 7,31 | 25,98 | 203,25 | 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 |
| 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 | 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 | | 620 | 21,12 | 20,94 | 95,68 | 670,05 | 0,36 | 0,28 | 6,01 | 43,8 | 0,23 | 590,86 | 71,79 | 257,14 | 109,12 | 5,64 | 110,35 | 5,86 | 36,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат "Витаминный" | 100 | 2,6 | 6,22 | 22,17 | 154,9 | 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 | 250 | 2,46 | 3,44 | 13,16 | 153,73 | 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 | 180 | 6,56 | 9,78 | 24,13 | 175,83 | 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 | | 890 | 27,88 | 32,2 | 117,97 | 883,46 | 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 | | 1510 | 49 | 53,1 | 213,65 | 1553,51 | 0,7 | 0,86 | 161,4 | 862,51 | 10,74 | 1924,68 | 233,8 | 618,38 | 223,81 | 10,19 | 364,35 | 29,37 | 505,1 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 с маслом сливочным | 250/5 | 11,42 | 14,63 | 40,78 | 309,62 | 0,11 | 0,16 | 1,3 | 13,87 | 0,07 | 192,21 | 129,91 | 148,74 | 34 | 0,68 | 36,12 | 0,5 | 10,96 |
| 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 | | 550 | 19,2 | 18,86 | 80,15 | 544,62 | 0,23 | 0,17 | 1,36 | 14,17 | 0,07 | 212,79 | 215,57 | 182,02 | 47,73 | 2,52 | 36,12 | 0,5 | 10,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 3,79 | 10,04 | 9,26 | 125,1 | 0,04 | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0.00 | 211,83 | 22,83 | 36,37 | 16,55 | 0,7 | 37,94 | 0,22 | 17,78 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем | 250 | 4,63 | 5,48 | 8,2 | 196,53 | 0,05 | 0,01 | 25,38 | 6,57 | | 5,8 | 40,84 | 41,08 | 17,93 | 0,67 | | | |
| 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 |
| 198 | Пюре из бобовых | 180 | 10,1 | 6,49 | 33,4 | 122,76 | 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 |
| 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 | | 890 | 31,07 | 31,97 | 116,52 | 838,39 | 0,91 | 0,58 | 31,37 | 359,05 | 0,36 | 1256,44 | 226,49 | 493,68 | 158,38 | 9,75 | 135,78 | 21,75 | 67,02 |
| Итого за день | | 1440 | 50,27 | 50,83 | 196,67 | 1383,01 | 1,14 | 0,75 | 32,73 | 373,22 | 0,43 | 1469,23 | 442,06 | 675,7 | 206,11 | 12,27 | 171,9 | 22,25 | 77,98 |

Scanned by EasyScanner

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10 Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Категория: многодетные дети 12 лет и старше

| № 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 | 250 | 11,74 | 12,58 | 34,56 | 291,49 | 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 |
| 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 | 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** | | 580 | 19,32 | 20,35 | 77,56 | 561,49 | 0,24 | 0,28 | 34,05 | 39,53 | 8,49 | 1113,09 | 101,81 | 208,93 | 59,53 | 4,59 | 78,85 | 9,65 | 200,1 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 100 | 1,25 | 4,18 | 13,29 | 98,1 | 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 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,56 | 3,88 | 15,96 | 94,86 | 0,08 | 0,06 | 7,3 | 201,4 | 0.00 | 395,11 | 17,58 | 56,42 | 23 | 0,81 | 39,35 | 0,26 | 30,38 |
| 295/Акт | Котлеты из птицы с соусом | 100 | 11,83 | 15,48 | 16,15 | 238 | 0,09 | 0,07 | 1,67 | 16,02 | 0,02 | 86,24 | 22,2 | 66,33 | 13,29 | 0,93 | 36,87 | 4,64 | 82,46 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с м/р | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,74 | 202,14 | 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 |
| 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** | | 890 | 28,75 | 30,37 | 129,45 | 888,1 | 0,34 | 0,51 | 12,22 | 1400,42 | 0,42 | 755,07 | 143,51 | 274,01 | 86 | 4,74 | 134,78 | 16,07 | 170,68 |
| **Итого за день** | | 1470 | 48,07 | 50,72 | 207,01 | 1449,59 | 0,58 | 0,79 | 46,27 | 1439,95 | 8,91 | 1868,16 | 245,32 | 482,94 | 145,53 | 9,33 | 213,63 | 25,72 | 370,78 |

Scanned by EasyScanner