

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания»

/П.В. Воробьев /

« 21 »

20 20 г.



Согласовано:
Председатель РК ТБОУ ООШ
с. Березовка Шкуф - /Кулаева ЕА/

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской
области в Сергиевском районе

/Асгафьева Л.Ф./

« 24 » 20 20 г.



Согласовано:

Директор школы

« 30 » 08

20 20 г.



**Примерное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Елховского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21	133,38	156,72	37,22	0,81
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционнo	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,85	15,22	74,93	505,63	0,18	2,61	0,13	40,24	473,31	401,33	82,68	3,63
Обед														
ПР	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,8	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
Акт	Солянка домашняя с зеленью	20/200/1	4,39	12,03	10,11	167,31	0,08	14,07	0,09	0,01	29,14	81,05	21,3	1,14
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,43	0,02	0,07	30,55	83,42	17,47	5,1
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,84	119,68	0,00	17,06	0,00	0,00	44,8	15,4	6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			27,97	36	111,98	886,89	0,43	35,36	0,13	16,47	139,55	289,74	89,29	10,42
Итого за день			44,82	51,22	186,91	1392,52	0,61	37,97	0,26	56,71	612,86	691,07	171,97	14,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
229/Ак	Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционнo	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,04	13,69	78,66	510,6	0,32	25,89	0,01	39,49	103,9	310,78	99,18	5,83
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,9	0,24	1,35	19,18	25,89	11,05	0,58
102	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,88	8,06	11,93	136,19	0,12	9,38	0,00	0,81	18,06	54,38	17,12	0,75
250	Бефстроганов из говядины	40/40	8,6	15,71	4,61	194,46	0,04	1,98	0,03	0,01	25,92	99,96	13,44	1,31
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,65	0,03	0,00	0,00	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,9	0,01	10,8	0,00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			21,79	33,94	123,91	888,91	0,31	41,06	0,27	2,47	91,29	302,28	79,95	4,84
Итого за день			39,83	47,63	202,57	1399,51	0,63	66,95	0,28	41,96	195,19	613,06	179,13	10,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Кукуруза консервированная порционно	25	0,5	0,2	34,75	15,25	0,01	0,65	0,5	0,00	1	11,5	3,75	0,09
265	Плов с мясом	40/150	10,01	21,62	39,58	392,94	0,27	3,51	0,1	1,08	24,57	158	43,61	1,51
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12,93	22,83	104,95	549,45	0,33	4,19	0,6	1,08	43,27	197,8	58,66	2,48
Обед														
70	Огурец порционно	30	0,24	0,03	0,48	3,9	0,01	1,5	0,01	0,00	6,9	7,2	4,2	0,18
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,51	4,04	9,58	81,2	0,04	15,88	0,05	0,73	35,56	40,17	19,08	0,93
256	Мясо тушеное	40/40	8,46	22,44	2,05	244	0,22	1,56	0,05	0,29	12,08	73,42	13,07	0,85
171	Каша перловая с маслом	150	4,6	4,19	32,72	187	0,06	0,00	0,02	0,02	25,07	158,63	19,68	0,92
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			18,96	31,91	103,55	778,47	0,42	29,84	0,13	1,32	107,59	341,72	78,57	5,36
Итого за день			31,89	54,74	208,5	1327,92	0,75	34,03	0,73	2,4	150,86	539,52	137,23	7,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,56	2,59	3,56	43,72	0,05	5,25	0,00	0,14	11,05	32,35	10,68	0,37
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	7,09	16,4	11,23	222,28	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			25,57	28,96	85,86	707,7	0,71	7,77	20,04	10,38	172,48	431,18	189,45	6,93
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	3,78	6,18	10,65	113,54	0,08	19,02	0,03	0,75	36,96	63,28	21,32	0,85
301	Кнели куриные с соусом	50/30	10,48	7,28	5,49	129,5	0,05	0,72	0,05	0,22	17,84	88,63	13,57	0,8
198	Горох отварной	150	16,6	4,78	34,7	248,33	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32	128	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			35,5	22,94	120,4	830,48	0,87	23,6	0,11	1,27	157,16	394,24	126,11	9,19
Итого за день			61,07	51,9	206,26	1538,18	1,58	31,37	20,15	11,65	329,64	825,42	315,56	16,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,8	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,98	21,24	68,19	534,84	0,19	4,84	1,92	16,13	65,71	133,75	52,24	4
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,35	3,25	18,88	122,28	0,1	13,2	0,00	0,73	22,84	68,3	21,58	0,98
259	Жаркое из птицы	50/150	13,14	11,61	25,63	259,79	0,2	26,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92	118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			22,83	17,66	107,74	681,53	0,41	59,49	0,08	351,19	111,27	330,25	108,63	5,4
Итого за день			40,81	38,9	175,93	1216,37	0,6	64,33	2	367,32	176,98	464	160,87	9,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	54	5,09	4,6	0,28	63	0,03	0,00	0,1	0,02	22	76,8	4,8	1
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,1	32,32	217,46	0,08	1,17	0,04	0,02	132,6	116,7	20,3	0,46
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
ПР	Батон порционнo	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,01	14,8	57,2	426,17	0,18	1,82	0,15	0,05	221,3	264	42	2,11
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,93	3,11	11,8	78,9	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,55	19,82	0,96
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	4,63	5,7	15,2	130,95	0,1	13,48	0,01	1,16	22,94	54,61	22,99	0,81
139/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			21,49	23,46	95,55	679,62	0,39	104,42	0,12	1,81	184,16	293,06	104,79	5,6
Итого за день			37,5	38,26	152,75	1105,79	0,57	106,24	0,27	1,86	405,46	557,06	146,79	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12,83	19,11	55,98	446,77	0,34	28,87	1,87	388,77	83,89	208,45	59,66	3,98
Обед														
306/197	Зеленый горошек консервированный порционно	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	0,00	0,09	6	18,6	6,3	0,21
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/2	1,48	4,07	8,04	74,85	0,05	24,36	0,02	0,73	34,21	37,1	16,83	0,64
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,43	0,02	0,07	30,55	83,42	17,47	5,1
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	8,62	36,78	250,31	0,17	0,00	0,04	0,04	7,92	131,26	47,05	1,55
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			26,63	28,6	110,15	804,61	0,55	32,79	0,08	1,2	106,48	342,28	113,05	11,83
Итого за день			39,46	47,71	166,13	1251,38	0,89	61,66	1,95	389,97	190,37	550,73	172,71	15,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	50	0,84	3	2,89	42,28	0,01	4,75	0,00	0,00	25,11	22,35	10,95	0,72
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	7,09	15,9	11,23	217,78	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
198	Горох отварной	150	16,6	4,78	34,7	248,33	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			30,05	27,35	80,39	689,79	1,02	7,27	20,05	10,24	238,66	378,66	115,19	7,71
Обед														
63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	1,84	4,12	15,57	107,37	0,09	13,4	0,00	0,73	22,96	58,82	21,12	0,83
265	Плов с мясом	50/150	17,36	36,64	37,76	550	0,57	1,92	0,00	0,02	33,2	204,7	51,9	2,91
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0,00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			24,89	42,92	114,84	945,6	0,76	116,46	0,00	2,65	116,14	362,93	120,48	6,5
Итого за день			54,94	70,27	195,23	1635,39	1,78	123,73	20,05	12,89	354,8	741,59	235,67	14,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
290	Филе птицы тушеное в соусе	40/40	9,84	8,22	2,61	123,78	0,04	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,46
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			25,19	16,11	94,13	622,28	0,46	24,59	12,1	0,36	75,37	335,82	196,76	11,82
Обед														
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,61	5,38	21,06	155,15	0,1	10,2	0,17	0,73	28,43	73,6	19,7	1,03
288	Птица отварная	80	16,69	8,8	0,78	149,11	0,07	0,32	0,03	0,00	19,55	131,36	16,09	1,12
143	Рагу овощное	150	2,6	16,42	12,86	209,6	0,1	33,63	0,03	2,19	57,48	72,81	31,1	1,07
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			30,93	34,76	112,02	885,23	0,38	55,05	0,23	3,2	140,69	362,57	94,43	6,23
Итого за день			56,12	50,87	206,15	1507,51	0,84	79,64	12,33	3,56	216,06	698,39	291,19	18,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
306/197	Зеленый горошек консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03	2,5	0,00	0,08	5	15,5	5,25	0,18
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	50/30	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Батон порционнo	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,8	17,66	66,35	495,35	0,21	3,07	1,92	15,84	58,76	128,24	48,07	3,29
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,85	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,72	18,74	25,96	11,72	0,56
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и зеленью	10/200/2	6,85	5,25	17,04	143,05	0,21	11,2	0,02	0,73	38,02	87,76	31,18	1,82
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/30	6,2	2	4,6	61,2	0,06	2,01	0,13	0,22	22,43	99,15	23,84	0,64
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92	118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			21,59	19,12	106,21	683,57	0,58	47,75	0,15	41,94	162,37	386,56	132,89	6,26
Итого за день			39,39	36,78	172,56	1178,92	0,79	50,82	2,07	57,78	221,13	514,8	180,96	9,55