

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | Сыр сливочный | 17,5 | 1,75 | 4,73 | 0,86 | 53,03 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 30,33 | 0,00 | 0,00 | 91 | 105 | 3,5 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл | 250/5 | 3,57 | 3,64 | 16,16 | 111,62 | 0,06 | 0,08 | 0,33 | 15,21 | 0,03 | 104,46 | 71,59 | 85,41 | 20,09 | 0,43 | 23,13 | 1,4 | 17,84 |
| 382 | Какао с молоком.. | 200 | 3,61 | 3,33 | 24,57 | 142,69 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | | 503 | 11,21 | 11,94 | 56,35 | 377,66 | 0,12 | 0,3 | 0,96 | 58,81 | 0,12 | 303,64 | 285,09 | 311 | 54,76 | 1,8 | 32,01 | 4,96 | 51,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 76,7 | 0,04 | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 50/50 | 6,21 | 14,92 | 11,99 | 207,08 | 0,17 | 0,05 | 2 | 0,04 | 0,00 | 50,09 | 16,86 | 81,83 | 8,34 | 1,03 | 36,79 | 0,78 | 14,81 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 150 | 5,4 | 3,91 | 32,22 | 185,67 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 5,5 | 0,00 | 55,88 | 15,61 | 47,97 | 7,82 | 0,97 | 54,72 | 0,00 | 14,33 |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 776 | 19,33 | 30,44 | 112,98 | 803,27 | 0,37 | 0,43 | 18,76 | 169,98 | 0,34 | 547,75 | 129,23 | 259,15 | 62,7 | 5,35 | 152,63 | 15,61 | 57,59 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1479 | 31,54 | 42,38 | 187,53 | 1256,93 | 0,51 | 0,73 | 23,72 | 228,79 | 0,46 | 851,39 | 428,32 | 584,15 | 125,46 | 7,75 | 184,64 | 20,57 | 109 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | Р | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 6,38 | 0,12 | 58,22 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 27 | 0,13 | 2,49 | 2,11 | 2,61 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,25 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 50/50 | 6,58 | 13,69 | 3,31 | 162,77 | 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 |
| 1/303 | Каша гречневая с растительным маслом | 150 | 5,19 | 6,27 | 22,88 | 168,71 | 0,14 | 0,07 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 138,89 | 12,6 | 115,14 | 76,85 | 2,6 | 54,08 | 2,21 | 8,91 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 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 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 504 | 15,11 | 26,71 | 61,07 | 545,25 | 0,19 | 0,21 | 1,76 | 28,96 | 0,6 | 203,9 | 59,52 | 237,84 | 99,83 | 4,87 | 55,36 | 4,71 | 20,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 4,05 | 4,56 | 57,89 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0,00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | 73,91 | 0,35 | 10,03 |
| 102/Акп | Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне | 200/1 | 1,86 | 4,18 | 9,21 | 81,9 | 0,04 | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05 | 34,38 | 30,15 | 12,82 | 0,46 | 37,59 | 0,16 | 22,33 |
| 301 | Кнели куриные с соусом | 50/50 | 9,09 | 9,62 | 6,47 | 148,82 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 25,61 | 0,02 | 97,29 | 23,2 | 80,38 | 13,33 | 0,76 | 72,13 | 5,34 | 103,81 |
| 1/171 | Каша пшеничная вязкая с растительным маслом | 150 | 6,39 | 3,68 | 38,63 | 213,2 | 0,14 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 118,43 | 25,06 | 149,58 | 32,56 | 2,56 | 35,21 | 38,58 | 0,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 771 | 23,97 | 22,76 | 106,47 | 725,83 | 0,33 | 0,51 | 12,3 | 187,06 | 0,35 | 672,57 | 183,82 | 363,71 | 96,3 | 6,63 | 219,8 | 55,5 | 147,87 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1475 | 40,08 | 49,47 | 185,74 | 1347,08 | 0,54 | 0,72 | 18,06 | 216,02 | 0,95 | 876,47 | 257,34 | 615,55 | 204,13 | 12,1 | 275,16 | 60,21 | 168,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,47 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 22,5 | 5 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 181 | Каша молочная манная с м/сливочным | 250/5 | 7,17 | 7,04 | 37,78 | 250,2 | 0,08 | 0,17 | 0,65 | 30 | 0,07 | 194,61 | 143,26 | 128,49 | 21,48 | 0,51 | 45,1 | 2,24 | 28,94 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 145,57 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | | 510 | 15,17 | 13,69 | 95,81 | 574,56 | 0,2 | 0,39 | 1,17 | 43,29 | 0,16 | 406,32 | 274,14 | 277,28 | 61,35 | 2,48 | 53,98 | 5,8 | 53,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из репчатого лука | 60 | 0,75 | 4,11 | 4,35 | 61,5 | 0,02 | 0,01 | 2,32 | 0,00 | 0,00 | 84,39 | 22,3 | 30,64 | 7,45 | 0,46 | 71,93 | 0,26 | 15,82 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | 1,57 | 4,89 | 8,42 | 54,09 | 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 |
| 259 | Жаркое из отварного мяса птицы | 200 | 11,37 | 14,8 | 19,41 | 256,32 | 0,15 | 0,13 | 11,78 | 23,82 | 0,00 | 681,21 | 30,43 | 139,27 | 35,47 | 1,69 | 60,16 | 5,94 | 142,15 |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 726 | 18,85 | 25,09 | 90,5 | 637,67 | 0,33 | 0,52 | 22,13 | 193,18 | 1,83 | 1234,11 | 126,34 | 295,11 | 83,49 | 4,76 | 206,77 | 18,94 | 218,63 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1436 | 35,02 | 38,78 | 204,51 | 1288,23 | 0,55 | 0,91 | 27,3 | 236,47 | 1,99 | 1640,44 | 414,48 | 586,39 | 152,84 | 7,84 | 260,75 | 24,74 | 272,52 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,07 | 4,56 | 6,31 | 70,56 | 0,02 | 0,02 | 4,95 | 0,67 | 0,00 | 124,77 | 43,66 | 26,56 | 13,05 | 0,77 | 3,1 | 0,33 | 10,9 |
| 290/АК | Птица тушеная в соусе | 50/50 | 9,23 | 10,14 | 3,51 | 142,22 | 0,04 | 0,06 | 1,6 | 21,64 | 0,00 | 98,01 | 19,82 | 77,03 | 11,65 | 0,72 | 36,96 | 5,6 | 107,2 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 150 | 5,4 | 3,91 | 32,22 | 185,67 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 5,5 | 0,00 | 55,88 | 15,61 | 47,97 | 7,82 | 0,97 | 54,72 | 0,00 | 14,33 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 130,12 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 17,98 | 18,85 | 89,33 | 598,89 | 0,15 | 0,17 | 19,44 | 33,81 | 8,49 | 306,56 | 127,29 | 171,06 | 36,94 | 2,89 | 95,74 | 7,73 | 144,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,71 | 3,87 | 53,07 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,86 | 22,73 | 17 | 12,14 | 0,68 | 35,36 | 0,03 | 1,64 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне | 200/5/2 | 1,52 | 4,8 | 9,56 | 87,52 | 0,03 | 0,04 | 7,96 | 184,3 | 0,00 | 233,29 | 52,15 | 40,16 | 18,87 | 0,84 | 39,42 | 1,76 | 18,36 |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 50/50 | 7,11 | 13,41 | 12,53 | 199,25 | 0,24 | 0,05 | 1,4 | 0,04 | 0,00 | 26,7 | 10,09 | 80,58 | 8,21 | 1,21 | 1,3 | 0,56 | 11,33 |
| 1/198 | Пюре из бобовых с м/растит | 150 | 13,43 | 4,25 | 31,32 | 221,5 | 0,4 | 0,08 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 504,43 | 75,29 | 200,25 | 65,08 | 4,16 | 55,93 | 8,02 | 18,37 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,31 | 97,94 | 0,00 | 0,00 | 2,56 | 0,19 | 0,00 | 21,65 | 6,11 | 3,06 | 1,67 | 0,16 | 0,01 | 0,06 | 1,41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 777 | 28,07 | 27,42 | 110,99 | 807,3 | 0,77 | 0,52 | 27,07 | 185,37 | 0,33 | 1078,31 | 197,87 | 407,95 | 124,27 | 8,55 | 132,98 | 21,5 | 62,81 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт | 120 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42,18 | 0,02 | 0,02 | 3,8 | 2,85 | 0,00 | 219,2 | 13,38 | 9,09 | 7,44 | 1,81 | 1,67 | 0,25 | 6,69 |
| Итого за Витаминизация | | 120 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42,18 | 0,02 | 0,02 | 3,8 | 2,85 | 0,00 | 219,2 | 13,38 | 9,09 | 7,44 | 1,81 | 1,67 | 0,25 | 6,69 |
| Итого за день | | 1437 | 46,43 | 46,65 | 209,63 | 1448,37 | 0,94 | 0,71 | 50,31 | 222,03 | 8,82 | 1604,05 | 338,54 | 588,1 | 168,65 | 13,25 | 230,39 | 29,48 | 214,08 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 50/50 | 6,71 | 6,63 | 11,34 | 131,87 | 0,1 | 0,05 | 1,27 | 2,02 | 5,41 | 123,41 | 121,55 | 81,58 | 22,4 | 0,71 | 43,85 | 5,16 | 205,49 |
| 1/312 | Пюре картофельное с маслом растительным | 150 | 2,44 | 3,51 | 18,98 | 120,78 | 0,12 | 0,08 | 10,26 | 2,31 | 0,00 | 604,73 | 16,14 | 65,75 | 25,95 | 1,04 | 58,44 | 0,31 | 33,86 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 13,47 | 13,71 | 64,68 | 439,59 | 0,32 | 0,23 | 16,22 | 47,95 | 5,5 | 785,34 | 167,39 | 212,43 | 67,94 | 3,62 | 103,41 | 7,3 | 248,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец св. порционно | 25 | 0,2 | 0,03 | 0,65 | 5,4 | 0,01 | 0,00 | 2,5 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,75 | 10,5 | 3,5 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне | 250/1 | 2,75 | 2,44 | 19,75 | 111,56 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,24 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 |
| 9/759 | Колбаса отварная с соусом | 50/50 | 7,28 | 12,44 | 3,31 | 154,47 | 0,14 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 25,42 | 91,24 | 13,69 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 304 | Рис отварной с маслом растительным | 150 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,88 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 124,38 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 786 | 19,04 | 19,82 | 120,18 | 736,87 | 0,35 | 0,4 | 11,37 | 226,96 | 0,4 | 538,72 | 139,57 | 305,07 | 83,87 | 4,24 | 181,7 | 11,37 | 63,76 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1526 | 33,51 | 33,53 | 203,06 | 1252,46 | 0,69 | 0,63 | 31,59 | 274,91 | 5,9 | 1324,06 | 320,96 | 531,5 | 159,81 | 8,46 | 285,11 | 18,67 | 312,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,47 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 22,5 | 5 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом | 250/5 | 9,8 | 9,72 | 43,81 | 301,92 | 0,21 | 0,2 | 0,65 | 30 | 0,07 | 303,44 | 261,61 | 256,78 | 77,14 | 1,89 | 48 | 16,23 | 43,9 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 130,12 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | | 510 | 13,96 | 12,91 | 109,7 | 610,83 | 0,26 | 0,29 | 13,54 | 36 | 8,56 | 331,34 | 317,06 | 298,78 | 86,56 | 2,85 | 48,96 | 18,03 | 56,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 49,28 | 0,02 | 0,02 | 4,4 | 3,3 | 0,00 | 253,81 | 15,49 | 10,53 | 8,61 | 2,1 | 1,94 | 0,29 | 7,74 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1 | 29,85 | 5,4 | 12,24 | 114,96 | 0,08 | 0,05 | 5,78 | 257,13 | 1,92 | 344,28 | 34,88 | 77,17 | 23,24 | 0,72 | 62,85 | 0,29 | 117,11 |
| 278 | Тефтели тушеные в соусе | 50/50 | 6,21 | 14,92 | 11,99 | 207,08 | 0,17 | 0,05 | 2 | 0,04 | 0,00 | 50,09 | 16,86 | 81,83 | 8,34 | 1,03 | 36,79 | 0,78 | 14,81 |
| 1/303 | Каша гречневая с растительным маслом | 150 | 5,19 | 6,27 | 22,88 | 168,71 | 0,14 | 0,07 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 138,89 | 12,6 | 115,14 | 76,85 | 2,6 | 54,08 | 2,21 | 8,91 |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | 0,02 | 0,01 | 92,3 | 6,13 | 3,84 | 3,15 | 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 836 | 46,68 | 28,42 | 114,76 | 800,05 | 0,5 | 0,53 | 14,13 | 261,02 | 2,26 | 980,77 | 117,46 | 355,41 | 138,49 | 8,79 | 157,32 | 14,74 | 163,09 |
| Витаминация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1546 | 61,64 | 41,33 | 242,66 | 1486,88 | 0,78 | 0,82 | 31,67 | 297,02 | 10,82 | 1312,1 | 448,52 | 668,19 | 233,05 | 12,24 | 206,28 | 32,77 | 219,14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,8 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 50/50 | 7,4 | 13,74 | 12,95 | 201,67 | 0,27 | 0,05 | 1,46 | 0,04 | 0,00 | 19,78 | 32,86 | 83,07 | 10,04 | 1,45 | 1,04 | 0,03 | 10,29 |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 150 | 5,4 | 3,91 | 32,22 | 185,67 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 5,5 | 0,00 | 55,88 | 15,61 | 47,97 | 7,82 | 0,97 | 54,72 | 0,00 | 14,33 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | | 544 | 16,5 | 23,34 | 80,11 | 593,25 | 0,37 | 0,15 | 6,22 | 6,93 | 0,44 | 128,88 | 90,96 | 180,59 | 35,25 | 3,95 | 56,72 | 1,84 | 33,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,71 | 3,87 | 53,07 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,86 | 22,73 | 17 | 12,14 | 0,68 | 35,36 | 0,03 | 1,64 |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | 1,53 | 4,82 | 6,8 | 76,7 | 0,04 | 0,04 | 10,61 | 164,42 | 0,00 | 248,08 | 34,53 | 36,41 | 16,09 | 0,59 | 59,46 | 3,66 | 13,93 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из отварного мяса | 200 | 9,67 | 19,9 | 20,31 | 290,16 | 0,34 | 0,14 | 11,38 | 2,22 | 0,00 | 598,2 | 19,1 | 157,87 | 28,48 | 2,07 | 49,03 | 0,34 | 46,65 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 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 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 726 | 18,08 | 29,66 | 78,58 | 643,95 | 0,5 | 0,53 | 41,14 | 166,64 | 0,33 | 1138,54 | 121,86 | 292,18 | 83,01 | 5,44 | 144,81 | 15,1 | 73,92 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1470 | 35,58 | 53 | 176,89 | 1313,2 | 0,89 | 0,68 | 51,36 | 173,57 | 0,77 | 1267,41 | 226,82 | 486,77 | 126,26 | 9,99 | 201,53 | 16,94 | 107,25 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,08 | 6,38 | 0,12 | 58,22 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 27 | 0,13 | 2,49 | 2,11 | 2,61 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,09 | 0,25 |
| 174 | Каша молочная рисовая см/сливочным | 250/5 | 7,05 | 7,19 | 49,91 | 292,55 | 0,07 | 0,17 | 0,65 | 30 | 0,07 | 198,44 | 140,32 | 171,61 | 39,34 | 0,65 | 45,78 | 2,24 | 46,32 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 3,46 | 24,67 | 145,57 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 14,01 | 17,35 | 94,38 | 590,1 | 0,18 | 0,43 | 1,17 | 70,29 | 0,32 | 421,94 | 270,06 | 307,01 | 75,61 | 2,22 | 54,98 | 6,49 | 73,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,7 | 6,1 | 3,94 | 73,46 | 0,02 | 0,02 | 2,39 | 120,87 | 0,00 | 127,13 | 19,83 | 22,08 | 10 | 0,43 | 36,85 | 0,13 | 10,67 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1 | 2,2 | 2,35 | 15,81 | 93,19 | 0,08 | 0,04 | 5,92 | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 |
| 268 | Шницель из мяса с соусом | 50/50 | 7,11 | 13,41 | 12,53 | 199,25 | 0,24 | 0,05 | 1,4 | 0,04 | 0,00 | 26,7 | 10,09 | 80,58 | 8,21 | 1,21 | 1,3 | 0,56 | 11,33 |
| 1/171 | Каша перловая с маслом раст | 150 | 2,87 | 3,33 | 20,1 | 121,85 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47,22 | 15,89 | 93,76 | 11,77 | 0,56 | 52,8 | 10,95 | 0,00 |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 771 | 18,04 | 26,48 | 110,7 | 753,51 | 0,47 | 0,47 | 10,06 | 282,58 | 1,83 | 719,2 | 110,87 | 327,99 | 72,07 | 4,92 | 165,69 | 23 | 87,15 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1476 | 33,05 | 43,83 | 223,28 | 1419,61 | 0,67 | 0,9 | 15,23 | 352,87 | 2,15 | 1141,14 | 394,93 | 649 | 155,68 | 7,74 | 220,67 | 29,49 | 161,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 |
| 291 | Плов с отварным мясом птицы | 200 | 12,7 | 18,1 | 37,72 | 364,58 | 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 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 24,31 | 97,94 | 0,00 | 0,00 | 2,56 | 0,19 | 0,00 | 21,65 | 6,11 | 3,06 | 1,67 | 0,16 | 0,01 | 0,06 | 1,41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17,72 | 21,72 | 86,32 | 611,64 | 0,19 | 0,21 | 10,02 | 305,17 | 0,12 | 248,56 | 66,43 | 221,67 | 57,85 | 2,7 | 110,33 | 8,15 | 152,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье, | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,6 | 108,47 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 22,5 | 5 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной | 200/5 | 2,12 | 3,98 | 13,67 | 84,36 | 0,07 | 0,05 | 5,72 | 264,72 | 0,00 | 325,65 | 21,36 | 63,44 | 21,72 | 0,79 | 3,68 | 2,2 | 25,17 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 50/50 | 9,79 | 5,53 | 4,75 | 107,93 | 0,06 | 0,06 | 3,26 | 363,82 | 0,12 | 266,81 | 35,19 | 148,21 | 40,03 | 0,77 | 135,8 | 8,74 | 394,55 |
| 1/312 | Пюре картофельное с маслом растительным | 150 | 2,44 | 3,51 | 18,98 | 120,78 | 0,12 | 0,08 | 10,26 | 2,31 | 0,00 | 604,73 | 16,14 | 65,75 | 25,95 | 1,04 | 58,44 | 0,31 | 33,86 |
| 883/Акт | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 32,53 | 130,12 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 740 | 21,06 | 17,2 | 117,93 | 699,68 | 0,35 | 0,52 | 32,25 | 636,85 | 8,85 | 1298,54 | 147,64 | 366,8 | 111,22 | 4,73 | 198,88 | 22,32 | 470,08 |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт | 120 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42,18 | 0,02 | 0,02 | 3,8 | 2,85 | 0,00 | 219,2 | 13,38 | 9,09 | 7,44 | 1,81 | 1,67 | 0,25 | 6,69 |
| Итого за Витаминизация | | 120 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42,18 | 0,02 | 0,02 | 3,8 | 2,85 | 0,00 | 219,2 | 13,38 | 9,09 | 7,44 | 1,81 | 1,67 | 0,25 | 6,69 |
| Итого за день | | 1360 | 39,16 | 39,3 | 213,56 | 1353,5 | 0,56 | 0,75 | 46,07 | 944,87 | 8,97 | 1766,34 | 227,45 | 597,56 | 176,51 | 9,24 | 310,88 | 30,72 | 629,38 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 4,05 | 4,56 | 57,89 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0,00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | 73,91 | 0,35 | 10,03 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 50/50 | 7,11 | 12,91 | 12,53 | 207,66 | 0,24 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0,03 | 26,7 | 11,89 | 80,58 | 8,21 | 1,21 | 1,3 | 0,56 | 12,23 |
| 1/303 | Каша гречневая с растительным маслом | 150 | 5,19 | 6,27 | 22,88 | 168,71 | 0,14 | 0,07 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 138,89 | 12,6 | 115,14 | 76,85 | 2,6 | 54,08 | 2,21 | 8,91 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,99 | 61,26 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 15,57 | 23,52 | 69,72 | 565,84 | 0,42 | 0,27 | 3,68 | 1,55 | 0,12 | 350,47 | 96,83 | 245,1 | 104,38 | 5,65 | 130,25 | 4,92 | 38,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат овощной с кукурузой и морковью | 60 | 0,91 | 3,74 | 5,12 | 57,78 | 0,03 | 0,02 | 2,91 | 300,93 | 0,00 | 114,83 | 17,34 | 25,19 | 12,3 | 0,36 | 36,61 | 0,05 | 12,21 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1 | 4,08 | 4,47 | 14,33 | 113,87 | 0,14 | 0,05 | 4,32 | 160,96 | 0,00 | 335,06 | 32,49 | 76,6 | 27,9 | 1,44 | 73,51 | 2,01 | 21,52 |
| 243/759 | Сосиски отварные с соусом | 50/50 | 6,58 | 13,69 | 3,31 | 162,77 | 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 |
| 304 | Рис отварной с маслом растительным | 150 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,88 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 124,38 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 12 | 0,00 | 0,00 | 39,96 | 3,46 | 1,7 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 0,05 | 0,24 | 0,12 | 0,00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 4,35 |
| Итого за Обед | | 771 | 20,38 | 26,81 | 119,23 | 799,86 | 0,29 | 0,42 | 8,8 | 487,43 | 0,4 | 597,58 | 158,78 | 332,12 | 97,45 | 4,99 | 217,34 | 13,17 | 69,31 |
| Витаминация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Витаминация | | 200 | 1 | 0,00 | 18,2 | 76 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день | | 1511 | 36,95 | 50,33 | 207,15 | 1441,7 | 0,73 | 0,69 | 16,48 | 488,98 | 0,52 | 948,05 | 269,61 | 591,22 | 209,83 | 11,24 | 347,59 | 18,09 | 107,83 |