

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "Здоровый Сыт"

« 15 » _____ 2025г.



/К.Ю. Соскова/

Согласовано:

Директор школы

В.Н. Дураскина

« 15 » _____ 2025 г.



Согласовано:

Родительский комитет

В.Н. Дураскина

« 15 » _____ 2025 г.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утверждено:

Директор

ООО "КД "Здоровье и Сил"



/К.Ю. Соскова/

2025г.

« 15 »

Согласовано:

Директор школы

И.И. Мухоморова



Согласовано:

Регionalный комитет

И.И. Мухоморова

2025 г.

« 15 » октября 2025 г.

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
в общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "КП "Здоровье и сыт"



/К.Ю. Соскова /

2025г.

« 15 »

Согласовано:

Директор школы

« 15 » сентября 2025г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 15 » сентября 2025 г.



И.И. Мухоморова

И.И. Мухоморова

Основное десятидневное меню

рациона питания для учащихся детей
мобилизованных родителей 5-11 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																				
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	6,18	9,69	101,12	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 вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	250/5	10,29	10,5	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	
382	Каша с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		555	22,3	18,4	95,75	664,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,39	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86	
Обед																				
ПР	Икра бабачкова	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	
388	Уха рыбачья с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	149,89	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52	
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	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	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		876	31,3	28,4	121,8	945,77	0,24	0,48	11,19	305,08	0,33	910,42	136,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,98	
Итого за день		1431	53,6	46,8	217,6	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,15	0,84	1380,7	555,99	745,41	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	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	1,72	5,36	20,69	188,97	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	0,00
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	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	
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	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	
37/Б	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		570	22,50	20,97	88,3	680,00	0,22	0,27	1,77	47,75	0,17	331,2	56,83	252,48	101,83	4,73	110,37	12,06	168,83	
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	
116/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	7,1	14,91	137,59	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	
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
202/309	Макрофитные 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	
34/2	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		906	29,62	29,32	121,19	891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	532,67	96,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23	
Итого за день		1476	52,12	50,29	209,49	1571,61	0,74	0,76	9,86	348,29	0,61	863,87	153,34	545,49	165,2	10,53	273,95	24,24	244,06	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 12 лет и старше

Неделя: 1																				
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У															
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 зеленью и маслом растительным	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52	
233	Рыбная запеканка под молочным соусом	100	9,75	9,21	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67	
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88	
377	Чай сливочном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		614	22,50	19,03	91,63	621,72	0,14	0,24	15,89	44,05	10,65	561,51	141,7	290,43	79,42	2,72	245,64	18,44	419,78	
Обед																				
Акт	Салат Стелной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73	
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	4,33	5,95	19,75	173,1	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18	
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	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	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаного пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		861	27,00	27,60	123,14	816,00	0,36	0,58	23,33	924,8	0,33	1538,81	132,43	338,41	112,84	5,38	155,16	18,95	229,9	
Итого за день		1475	49,50	46,63	214,77	1437,72	0,5	0,82	39,22	968,85	10,98	1100,3	274,1	3628,84	192,26	8,1	400,8	37,39	649,68	

День: 4

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ рецепт.		Приготовление блюда	Масса порции	Неделя: 1						Неделя: 2											
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																					
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04		
296/Ак	Ежики из пшты с соусом	100	6,15	7,46	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00		
202/305	Макеронные 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		
383/Ак	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак			610	20,35	20,65	78,63	598,18	0,12	0,12	18,09	28,04	8,56	315,76	101,86	164,53	33,26	4,35	57,44	2,1	33,65	
Обед																					
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8		
355	Солжика по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	4,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64		
290/Ак	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	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		
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	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		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед			916	29,35	30,56	133,36	799,63	0,35	0,59	9,96	197,7	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62	
Итого за день			1526	49,70	51,21	211,99	1397,81	0,47	0,71	28,05	225,7	8,97	1079,63	253,94	559,08	187,59	11,01	173,35	23,66	250,22	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																			
ПР	Вафл	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	19,68	22,90	88,76	679,84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	1176,61	86,27	240,19	71,71	3,45	77,41	9,99	190,71
Обед																			
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	5,49	34,36	232,68	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
389	Сок фруктовый в асортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	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	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб из пшеницы	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	31,42	31,84	124,66	816,00	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,91	213,47	460,39	139,38	9,42	138,17	24,62	73,25
Итого за День		1446	51,10	54,74	213,42	1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,48	2221,51	299,74	700,58	211,09	12,87	215,58	34,61	263,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
				Б	(г)			У	В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
					Ж	У																						
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																												
2	Булгур с повидлом			60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5										
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч			250/5	9,39	11,3	46,93	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	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
ГР	Хлеб пшеничный			35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08										
Итого за Завтрак				550	18,00	20,15	76,60	679,50	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15							
Обед																												
ГР	Икра кабачковая			100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00							
88	Шниц с капуст с картофелем			250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67										
Сметаной, зеленью																												
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе			100	6,83	6,75	4,55	100,76	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							
304	Рис отварной с м/сливочным			180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88							
342	Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82							
ГР	Хлеб пшеничный			30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ГР	Хлеб ржано пшеничный			30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед				896	27,00	28,85	128,25	825,05	0,22	0,46	31,4	77,8	0,41	658,83	129,7	319,83	92,28	5,19	92,82	19,56	190,62							
Итого за день				1446	45,00	49,00	204,85	1504,55	0,61	0,63	32,68	105,1	0,48	922,43	368,37	623,29	190,74	10,05	138,26	32,55	225,77							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																				
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	
207	Макаронные изделия с сыром	210	17	16	26,1	298,64	0,13	0,00	0,1	0,05		0,00	83,82	102,86	15,72	1,36				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		550	21,01	21,58	88,80	640,03	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43	
Обед																				
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	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	
96/Акт	Распашник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	1,23	9,04	12,25	127,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94	
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	29,85	35,26	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	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлебжанно пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		896	25,00	27,60	133,50	816,00	0,5	0,59	30,09	224,61	0,42	316,43	175,4	340,74	101,6	5,91	175,7	14,71	102,42	
Итого за День		1446	46,01	49,18	222,30	1456,03	0,68	0,72	34,43	417,17	0,54	417,73	330,69	490,07	132,43	8,06	177,98	18,47	118,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																				
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	1134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8	
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	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	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		580	22,50	23,00	76,60	570,35	0,22	0,3	15,25	1571,84	0,09	855,24	73,64	223,14	75,34	3,47	46,79	9,39	215,44	
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	
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26	
297/755	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	9,38	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59				
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	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	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		890	29,59	32,20	130,69	874,53	0,42	0,52	11,08	458,06	0,58	975	140,24	361,89	161,64	6,75	159,52	15,35	60	
Итого за день		1470	52,09	55,20	207,29	1444,88	0,64	0,82	26,33	2029,91	0,67	1830,22	13,88	585,03	236,98	10,22	206,31	24,74	275,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																											
338	Яблоко		100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным		250/5	11,4	11,6	46,96	298,62	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							
883/Акт	Кисель		200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8							
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак			585	19,00	19,40	89,96	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,56	450,85	192,19	177,81	46,25	3,02	38,84	2,56	30,15							
Обед																											
Акт	Салат Степной		100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью		250/5/1	1,46	5,84	13,16	133,73	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							
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом		250	18,3	20,1	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							
388	Напиток из плодов шиповника		200	0,68	0,28	20,76	88,2	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	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржаной пшеничный		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед			866	27,00	32,20	115,00	817,60	0,24	0,49	184,54	575,76	0,33	1085,21	214,32	292,68	97,4	5,32	223,37	32,96	48,43							
Итого за День			1451	46,00	51,60	204,96	1362,86	0,4	0,76	202,73	598,63	8,89	1536,11	406,51	470,49	143,65	8,34	262,21	35,52	78,58							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	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																			
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			
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,83	8,04	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	22,50	23,00	86,19	603,38	0,44	0,28	27,58	97,28	0,2	517,83	84,85	251,06	114,56	6,07	95,38	4,82	32,07
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,11	7,66	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		871	28,33	29,62	114,90	816,00	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	1171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31
Итого за день		1481	50,83	52,62	201,09	1419,38	0,78	0,81	60,8	341,37	0,53	1688,84	250,32	582,57	204,84	11,1	233,82	30,38	230,38