

Утверждаю:

Директор ООО «ККЦП»

И.В. Воробьев /

« 01 » марта 2025г.

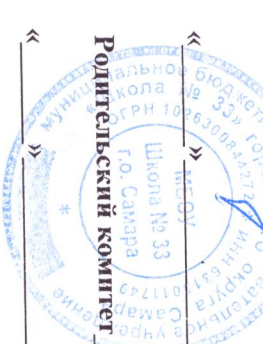


Согласовано:

Директор МБОУ

*[Signature]*

« 01 » марта 2025 г.



« 01 » марта 2025 г.

# Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Красноглинского района

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

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом           | 60              | 1,15             | 3,24  | 4,54   | 100,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       | 15,46  |
| 2/0                     | Котлеты "Московские"           | 100             | 6,94             | 10,1  | 8,69   | 98,68                                     | 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             | 10,17            | 7,31  | 38,19  | 249,03                                    | 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   |
| 377                     | Чай с лимоном                  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 574             | 20,82            | 20,97 | 81,26  | 625,85                                    | 0,51          | 0,26 | 2,64  | 98,47  | 0,55 | 236,97                    | 67,26  | 291,94 | 118,28 | 6,5   | 95,38  | 4,83  | 33,43  |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| пр                      | Икра кабачковая                | 100             | 2,73             | 6,62  | 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                      | Щи из св. капусты с картофелем | 250/5/1         | 4,5              | 6,18  | 18,58  | 116,41                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |       |        |
| 291                     | Сметаной, зеленью              | 250             | 17,09            | 17,89 | 30,75  | 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                     | Плов из птицы                  | 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                      | Компот из смеси сухофруктов    | 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    |
| 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    |
| пр                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 876             | 30,62            | 32,20 | 130,16 | 949,76                                    | 0,22          | 0,46 | 30,82 | 307,23 | 0,36 | 571,49                    | 164,58 | 301,13 | 92,35  | 4,41  | 110,16 | 17,73 | 153,91 |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1450            | 51,44            | 53,17 | 211,42 | 1575,61                                   | 0,73          | 0,72 | 33,46 | 405,7  | 0,91 | 808,46                    | 231,84 | 593,07 | 210,63 | 10,91 | 205,54 | 22,56 | 187,34 |

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

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                  |       |        |                                      |               |      |      |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 209                     | Яйцо вареное                          | 60              | 3,88             | 6,9   | 0,42   | 88,28                                | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64                      | 69,72   | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56  | 16,21 | 29,04  |  |
| 181                     | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 250/5           | 7,19             | 12,16 | 42,23  | 293,05                               | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07                      | 155,95  | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12  | 1,8   | 23,18  |  |
| 382                     | Какао с молоком                       | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,6                                | 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 | 0,00   | 0,12                      | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 555             | 18,39            | 23    | 79,75  | 618,42                               | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83                      | 434,15  | 271,01 | 330,49 | 56,06  | 3,08 | 62,88  | 22,17 | 88,24  |  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                  |       |        |                                      |               |      |      |        |                           |         |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 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  |  |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью           | 15/250/1        | 6,73             | 12    | 19,63  | 197,22                               | 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             | 8                | 4,75  | 6,79   | 134,63                               | 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  |  |
| 202/305                 | Макаронные изделия отварные           | 180             | 7,99             | 3,96  | 27,76  | 172,32                               | 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  | 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   |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 906             | 31,50            | 32,20 | 118,62 | 891,49                               | 0,32          | 0,46 | 8,25 | 243,82 | 0,43                      | 578,97  | 106,03 | 284,36 | 67,29  | 5,27 | 195,2  | 16,21 | 152,01 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1461            | 49,89            | 55,20 | 198,37 | 1509,91                              | 0,48          | 1,08 | 9,29 | 377,39 | 3,26                      | 1013,13 | 377,04 | 614,85 | 123,35 | 8,35 | 258,08 | 38,38 | 240,25 |  |

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

День: 3

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 5-11 класс

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты                      | 100             | 2,09                    | 5,1   | 7,5    | 78,57                                     | 0,00          | 0,00 | 0,5   | 0,00   |      | 0,00   | 1,6                       | 2,9    | 0,7    | 0,05 |        |       |        |  |
| 278              | Тфтели тушеные в соусе                         | 100             | 8,06                    | 8,74  | 10,58  | 183,8                                     | 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  |  |
| 171              | Каша перловая расыпчатая с<br>маслом сливочным | 180             | 5,35                    | 5,21  | 38,03  | 220,32                                    | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 71,17  | 22,27                     | 139,7  | 17,3   | 0,81 | 52,8   | 16,27 | 0,12   |  |
| 376              | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 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             | 18,00                   | 19,37 | 85,85  | 669,71                                    | 0,24          | 0,2  | 2,38  | 13,84  | 0,18 | 163,44 | 57,53                     | 248,04 | 33,72  | 2,93 | 90,42  | 18,72 | 21,78  |  |
| Обед             |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 10               | Салат из зеленого горошка<br>консервирован     | 100             | 3,08                    | 5,47  | 7,69   | 92,31                                     | 0,11          | 0,00 | 7,81  | 72,2   | 0,00 | 14,53  | 21,73                     | 64,03  | 19,27  | 1,3  | 0,26   | 0,04  | 2,73   |  |
| 355              | Солынка по домашнему                           | 0/10/250/       | 6,06                    | 9,17  | 22,05  | 169,41                                    | 0,09          | 0,04 | 6,09  | 1,25   | 0,00 | 225,53 | 17,48                     | 67,89  | 16,21  | 0,96 | 2,37   | 0,19  | 17,17  |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                          | 100             | 9,01                    | 7,26  | 4,55   | 119,76                                    | 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 |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч                   | 180             | 3,67                    | 5,76  | 28,13  | 164,7                                     | 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  |  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 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              | 2,43                    | 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 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    |                                                | 911             | 27,00                   | 29,06 | 114,90 | 816,00                                    | 0,47          | 0,58 | 26,4  | 123,48 | 1,9  | 217,14 | 1150,16                   | 406,55 | 103,09 | 6,24 | 101,63 | 20,08 | 252,63 |  |
| Итого за день    |                                                | 1521            | 45,00                   | 48,43 | 200,75 | 1485,71                                   | 0,71          | 0,78 | 28,78 | 137,32 | 2,08 | 380,61 | 207,69                    | 654,59 | 136,81 | 9,17 | 192,05 | 38,8  | 274,41 |  |

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

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                           | 100             | 2,73                    | 6,62  | 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   |  |
| 243/755                 | Сосиски отварные с томатным соусом        | 100             | 6,15                    | 7,93  | 2,97   | 139,13                                    | 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                 | Макаронные изделия отварные               | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                                    | 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  |  |
| 883/Акт                 | Кисель                                    | 200             | 0                       | 0     | 30,96  | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | 610             | 19,30                   | 18,81 | 92,97  | 644,89                                    | 0,1           | 0,1  | 16,39 | 52,04  | 8,56 | 359,02 | 104,78                    | 183,96 | 39,43  | 3,14 | 55,68  | 2,24  | 26,61  |  |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100             | 0,9                     | 5,12  | 2,58   | 59,1                                      | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00 | 75,57  | 13,26                     | 15,74  | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленью    | 250/1           | 3,49                    | 6,7   | 32,36  | 197,62                                    | 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  |  |
| 295/Акт                 | Котлеты из птицы с соусом                 | 100             | 6,94                    | 11,08 | 10,73  | 179,4                                     | 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  |  |
| 303/Акт                 | Каша гречневая с маслом сл                | 180             | 10,17                   | 7,31  | 38,19  | 249,03                                    | 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   |  |
| АКТ                     | Компот из свежзамороженных ягод           | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | 891             | 27,00                   | 31,83 | 118,84 | 864,77                                    | 0,41          | 0,54 | 10,52 | 235,76 | 0,43 | 797,81 | 105,29                    | 327,76 | 140,49 | 6,45 | 184,26 | 18,32 | 134,06 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1501            | 46,30                   | 50,64 | 211,81 | 1509,66                                   | 0,51          | 0,64 | 26,91 | 287,8  | 8,99 | 156,83 | 210,07                    | 511,74 | 179,92 | 9,59 | 239,94 | 20,56 | 160,67 |  |

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

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 5-11 класс

| № реч.                  | 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       | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                     | Молоко                                                  | 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   |  |
| 183                     | Запеканка рисовая с творогом и с повидлом               | 180/30       | 12,00                | 10,54 | 43,36  | 354                            | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32 | 170,74  | 157,17                    | 217,29 | 36,5   | 1,04  | 46,56  | 2,86  | 38,28  |  |
| 379                     | Кефирный напиток с молоком                              | 200          | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 100,6                          | 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           | 2,43                 | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | 540          | 18,00                | 18,40 | 83,75  | 582,62                         | 0,22          | 0,46 | 4,97  | 38,23  | 0,41 | 613,19  | 294,88                    | 353,15 | 79,2   | 4,39  | 57,2   | 6,68  | 70,27  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                         |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 62                      | Салат из моркови (припуц.) 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, сметаной и зеленью | 250/5/1      | 7,02                 | 5,86  | 11,25  | 113,98                         | 0,04          | 0,05 | 9,56  | 227,73 | 0,00 | 290,24  | 67,55                     | 51,51  | 23,24  | 1,06  | 75,92  | 2,17  | 23,08  |  |
| 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 маслом                                | 180          | 10,7                 | 6,8   | 40,03  | 260,13                         | 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  | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | 896          | 31,50                | 32,20 | 130,23 | 930,99                         | 0,89          | 0,63 | 14,45 | 530,74 | 0,36 | 444,24  | 245,98                    | 499,42 | 169,03 | 9,85  | 176,64 | 23,76 | 104    |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                         | 1436         | 49,50                | 50,60 | 213,98 | 1513,61                        | 1,11          | 1,09 | 19,42 | 568,94 | 0,77 | 1057,43 | 4540,86                   | 852,57 | 248,23 | 14,24 | 233,84 | 30,44 | 174,27 |  |

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

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: 5-11 класс

| Неделя: 1        |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| №<br>ре-<br>ц.   | Пример пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом                     | 60              | 1,15                    | 5,24  | 4,54   | 100,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       |        |
| 174              | Каша рисовая молочная с<br>м/сливочным   | 250/5           | 14,1                    | 14,9  | 51,29  | 302,01                                    | 0,08          | 0,21 | 1,63  | 13,54  | 0,07 | 229,49                    | 159,14 | 186,4  | 41,66  | 0,62  | 44,68  | 0,04  | 24,32  |
| 377              | Чай с лимоном                            | 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                           | 35              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39  | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| Итого за Завтрак |                                          | 554             | 18,00                   | 20,40 | 88,25  | 581,38                                    | 0,22          | 0,33 | 2,89  | 15,23  | 0,53 | 287,36                    | 201,89 | 281,36 | 73,73  | 3,29  | 45,8   | 2,15  | 34,26  |
| Обед             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 52               | Салат из свежеты отварной                | 100             | 1,42                    | 6,02  | 8,3    | 92,8                                      | 0,01          | 0,03 | 3,8   | 1,14   | 0,00 | 227,24                    | 88,48  | 36,95  | 18,57  | 1,21  | 76,25  | 0,59  | 16,72  |
| 102              | Суп картофельный с фасолью и<br>зеленью. | 250/1           | 5,53                    | 5,28  | 16,61  | 148,3                                     | 0,04          | 0,05 | 4,32  | 160,77 | 0,00 | 219,05                    | 39,96  | 30,15  | 12,82  | 0,46  | 37,59  | 0,16  | 23,65  |
| 270              | Котлеты "Московские"                     | 100             | 6,97                    | 10,1  | 8,69   | 98,61                                     | 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  |
| 171              | Каша пшеничная рассыпчатая               | 180             | 7,94                    | 9,01  | 42,25  | 264,38                                    | 0,21          | 0,00 | 0,00  | 0,02   |      | 0,00                      | 8,8    | 183,39 | 0,47   | 3,11  |        |       |        |
| Акт              | Напиток фруктовый + С витамин            | 200             | 0,34                    | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96   | 0,00 | 51,33                     | 6,17   | 3,91   | 2,5    | 0,33  | 0,45   | 0,09  | 2,88   |
| 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 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    |                                          | 891             | 27,03                   | 31,86 | 134,05 | 879,61                                    | 0,59          | 0,5  | 17,3  | 242,93 | 0,36 | 639,2                     | 185,76 | 401,99 | 60,89  | 7,82  | 137,96 | 12,62 | 70,41  |
| Итого за день    |                                          | 1445            | 45,03                   | 52,26 | 222,30 | 1460,99                                   | 0,81          | 0,83 | 20,19 | 258,16 | 0,89 | 926,56                    | 387,65 | 683,35 | 134,62 | 11,11 | 183,76 | 14,77 | 104,67 |

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

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Печенье                                    | 60              | 4,23                    | 3,81  | 16,73  | 110,4                                     | 0,05          | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00                      | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| Р55/Ак                  | Котлеты из птицы с соусом                  | 100             | 6,94                    | 11,08 | 10,73  | 179,4                                     | 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  |
| Р02/309                 | Макаронные изделия отварные                | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                                    | 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  |
| 377                     | Чай с лимоном                              | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 574             | 21,72                   | 19,17 | 85,06  | 640,14                                    | 0,23          | 0,18 | 2,23 | 36,41 | 0,53 | 196,58                    | 74,15  | 196,9  | 41,5   | 4,28  | 92,55  | 6,49  | 105,63 |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 47/Ак                   | Салат из квашеной капусты                  | 100             | 0,09                    | 2,5   | 2,96   | 34,69                                     | 0,00          | 0,00 | 0,5  | 0,00  |      | 0,00                      | 1,6    | 2,9    | 0,7    | 0,05  |        |       |        |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с<br>цукленком, зеленью | 10/250/1        | 5,91                    | 7,46  | 15,6   | 139,86                                    | 0,05          | 0,00 | 1    | 0,14  |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |
| 243/759                 | Сосиски отварные с томатным<br>соусом      | 100             | 6,15                    | 11,23 | 2,97   | 139,11                                    | 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   |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл.                | 180             | 10,17                   | 7,31  | 38,19  | 249,03                                    | 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  | 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   |
| 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 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 901             | 27,31                   | 29,98 | 114,90 | 824,91                                    | 0,29          | 0,42 | 4,65 | 16,94 | 0,42 | 337,27                    | 90,97  | 332,88 | 121,97 | 6,74  | 73,37  | 13,48 | 23,78  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1475            | 49,03                   | 49,15 | 199,96 | 1465,05                                   | 0,52          | 0,6  | 6,88 | 53,35 | 0,95 | 533,89                    | 165,12 | 529,78 | 163,47 | 11,02 | 165,92 | 19,97 | 129,41 |

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

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                                | 60              | 4,65                    | 5,18  | 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                     | 250/5           | 10,29                   | 13,16 | 50,59  | 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  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                       | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                | 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                                   | 35              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 82,25                                | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11  | 32,55   | 14                        | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | 550             | 20,77                   | 21,3  | 93,45  | 643,76                               | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5   | 478,23  | 418,4                     | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 21                      | Салат из соевых орехов с луком репчатым          | 100             | 0,9                     | 5,12  | 2,58   | 59,1                                 | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00  | 75,57   | 13,26                     | 15,74  | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |  |
| 88                      | Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью | 250/5/1         | 4,5                     | 6,18  | 18,58  | 175,85                               | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |       | 5,8     | 40,84                     | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                         | 100             | 10,6                    | 10    | 18,89  | 155,44                               | 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             | 3,67                    | 5,76  | 28,13  | 164,7                                | 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  |  |
| АКТ                     | Компот из свежзамороженных ягод                  | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                   | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00    | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 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    |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                            | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                               | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98      | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | 916             | 27,00                   | 29,08 | 114,90 | 816,00                               | 0,35          | 0,63 | 40,57 | 390,75 | 10,62 | 1116,54 | 170,87                    | 378,5  | 118,54 | 4,89 | 179,95 | 24,29 | 450,55 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | 1466            | 47,77                   | 50,38 | 208,35 | 1459,76                              | 0,74          | 1,18 | 41,67 | 462,84 | 11,12 | 594,7   | 589,27                    | 802,65 | 214,28 | 8,22 | 235,37 | 36,09 | 516,57 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Пример пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 75                      | Исда морковная                           | 100             | 1,68                    | 7,6   | 27,11  | 252,7                                     | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33  | 19,47                     | 34,86  | 21,57  | 0,55  | 37,73  | 0,09  | 27,61  |  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                    | 250             | 16,29                   | 13,13 | 27,2   | 202,81                                    | 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             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 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                           | 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    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 590             | 21,28                   | 21,15 | 88,83  | 680,00                                    | 0,23          | 0,31 | 17,76 | 1337,91 | 0,12 | 800,58  | 76,27                     | 228,59 | 73,36  | 3,62  | 82,04  | 10,02 | 214,7  |  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервирован. | 100             | 3,08                    | 5,47  | 7,69   | 92,31                                     | 0,11          | 0,00 | 7,81  | 72,2    | 0,00 | 14,53   | 21,73                     | 64,03  | 19,27  | 1,3   | 0,26   | 0,04  | 2,73   |  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, зеленью   | 250/1           | 3,49                    | 6,7   | 32,36  | 197,62                                    | 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  |  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                     | 100             | 6,94                    | 10,1  | 8,69   | 98,61                                     | 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  |  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные              | 180             | 7,99                    | 3,96  | 27,76  | 172,32                                    | 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  |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 891             | 27,11                   | 27,60 | 131,43 | 823,28                                    | 0,59          | 0,5  | 17,16 | 442,6   | 0,43 | 889,28  | 131,69                    | 345,51 | 94,53  | 6,56  | 153,13 | 12,12 | 72,53  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1481            | 48,39                   | 48,75 | 220,26 | 1503,28                                   | 0,82          | 0,81 | 34,92 | 1780,51 | 0,55 | 1689,86 | 207,96                    | 574,1  | 167,89 | 10,18 | 235,17 | 22,14 | 287,23 |  |

День: 10

Сезон: Весенне-летний  
Категория: 5-11 класс

| №<br>реш.        |                                              | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |    |   |   |    |
|------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|----|---|---|----|
|                  |                                              |                                |              | (г)              |        |         |                                | B1            | B2    | C      | A    | D       | K      | Ca                        | P      | Mg   | Fe     | I     | Se     | F  |   |   |    |
|                  |                                              |                                |              | Б                | Ж      | У       |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |    | 8 | 9 | 10 |
| 1                |                                              |                                | 3            | 4                | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12      | 13     | 14                        | 15     | 16   | 17     | 18    | 19     | 20 |   |   |    |
| Неделя: 2        |                                              |                                |              |                  |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |    |   |   |    |
| 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 молочная "Дружба" с М/сливочным         | 250/5                          | 10,3         | 11               | 39,37  | 283,59  | 0,12                           | 0,17          | 0,65  | 30,42  | 0,07 | 207,68  | 144,4  | 169,18                    | 39,62  | 0,87 | 59,26  | 2,81  | 35,11  |    |   |   |    |
| 382              | Какао с молоком                              | 200                            | 4,08         | 3,54             | 17,58  | 118,6   | 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  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16     | 26                        | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |    |   |   |    |
| Итого за Завтрак |                                              | 595                            | 18,00        | 19,77            | 86,27  | 567,68  | 0,21                           | 0,44          | 5,17  | 46,69  | 0,19 | 646,9   | 284,98 | 305,84                    | 80,02  | 4,14 | 70,22  | 7,23  | 78,17  |    |   |   |    |
| 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  |    |   |   |    |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский с зеленью           | 250/1                          | 4,34         | 5,25             | 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  |    |   |   |    |
| 272/33           | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250                            | 14,9         | 15,09            | 31,61  | 284,36  | 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  |    |   |   |    |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200                            | 1            | 0                | 20,2   | 84,8    | 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                               | 50                             | 4,05         | 0,5              | 24,4   | 177     | 0,06                           | 0,15          | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20     | 32,5                      | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |    |   |   |    |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                         | 40                             | 3,4          | 1,32             | 19,52  | 110,42  | 0,07                           | 0,32          | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26     | 63,2                      | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |    |   |   |    |
| Итого за Обед    |                                              | 891                            | 31,50        | 32,20            | 126,85 | 914,81  | 0,51                           | 0,64          | 16,92 | 483,35 | 0,5  | 804,92  | 115,06 | 291,52                    | 82,41  | 5,51 | 110,2  | 18,18 | 78,11  |    |   |   |    |
| Итого за день    |                                              | 1486                           | 49,50        | 51,97            | 213,12 | 1482,49 | 0,72                           | 1,08          | 22,09 | 530,04 | 0,69 | 1451,84 | 400,04 | 597,36                    | 162,43 | 9,65 | 180,42 | 25,41 | 156,22 |    |   |   |    |

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

День: 11

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

| № п/п                   | Наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 62                      | Салат из моркови (припуц.) с сахаром            | 100          | 1,25                 | 4,18  | 13,29  | 98,1                           | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 115,2  | 0,00 | 115,2   | 15,61                     | 31,68  | 21,89  | 0,41 | 2,88   | 0,06  | 31,68  |    |
| 297/75                  | Фрикадельки из птицы с томатным соусом          | 100          | 7,23                 | 10,8  | 7,05   | 125,19                         | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |    |
| 202/30                  | Макаронные изделия отварные                     | 180          | 7,99                 | 3,96  | 27,76  | 172,32                         | 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  |    |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 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                                  | 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    |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 620          | 19,78                | 19,36 | 82,62  | 620,10                         | 0,22          | 0,18 | 5,39  | 171,48 | 0,19 | 230,1   | 78,6                      | 182,79 | 54,61  | 3,18 | 58,88  | 2,5   | 55,94  |    |
| <b>Обед</b>             |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 47/Акт                  | Салат из квашеной капусты                       | 100          | 0,09                 | 2,5   | 2,96   | 34,69                          | 0,00          | 0,00 | 0,5   | 0,00   |      | 0,00    | 1,6                       | 2,9    | 0,7    | 0,05 |        |       |        |    |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1        | 5,09                 | 5,59  | 17,9   | 136,58                         | 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  |    |
| 259                     | Жаркое из птицы                                 | 250          | 16,3                 | 18,71 | 34,73  | 364,31                         | 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 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   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 861          | 27,00                | 28,21 | 114,90 | 816,00                         | 0,44          | 0,56 | 23,33 | 243,72 | 0,33 | 1373,98 | 152,72                    | 348,67 | 102,71 | 5,7  | 168,97 | 21,16 | 219,47 |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1481         | 46,78                | 47,57 | 197,52 | 1436,10                        | 0,66          | 0,74 | 28,72 | 1415,2 | 0,52 | 1604,02 | 231,32                    | 531,46 | 157,32 | 8,88 | 227,85 | 23,66 | 275,41 |    |

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

День: 12

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: 5-11 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| ПР                      | Вафли                                         | 60              | 0,92             | 8,15  | 17,47  | 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   |  |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч | 250/5           | 14,3             | 10,51 | 43,83  | 309,11                                    | 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  |  |
| 377                     | Чай с лимоном                                 | 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                                | 35              | 2,66             | 0,28  | 17,22  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55   | 14                        | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               | 554             | 13,51            | 18,96 | 93,72  | 643,42                                    | 0,22          | 0,28 | 1,08  | 28,09  | 0,53 | 300,89  | 152,2                     | 245,33 | 71,38  | 2,83 | 46,56  | 15,1  | 45,09  |  |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 52                      | Салат из свежы отварной                       | 100             | 1,42             | 6,02  | 8,3    | 92,8                                      | 0,01          | 0,03 | 3,8   | 1,14   | 0,00 | 227,24  | 88,48                     | 36,95  | 18,57  | 1,21 | 76,25  | 0,59  | 16,72  |  |
| 99                      | Суп из овощей с зеленью                       | 250/1           | 3,29             | 7,13  | 9,41   | 105,4                                     | 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  |  |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                       | 100             | 8,06             | 8,74  | 10,68  | 183,8                                     | 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  |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                    | 180             | 8,62             | 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  |  |
| 348                     | Компот из кудати                              | 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 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               | 891             | 27,00            | 27,68 | 127,00 | 876,16                                    | 0,36          | 0,52 | 14,03 | 253,46 | 0,42 | 967,41  | 203,41                    | 322,23 | 103,4  | 5,49 | 240,94 | 13,94 | 84,7   |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | 1445            | 32,66            | 32,66 | 32,66  | 32,66                                     | 0,58          | 0,8  | 15,11 | 281,55 | 0,95 | 1268,33 | 355,61                    | 567,56 | 174,78 | 8,32 | 287,5  | 29,04 | 129,79 |  |